



CÓMO SER BELLA Y NO MORIR EN EL INTENTO: EL IDEAL DE BELLEZA FEMENINO Y LA COSMETOLOGÍA MEDIEVAL

Dulce Mn González Doreste
Universidad de La Laguna

El dios de Amor, que con el arco tensado se había aplicado a seguirme y espiarme, se detuvo bajo una higuera; al ver que yo había cogido aquel capullo, que me agradaba más que ningún otro, tomó una flecha, la empulgó en la cuerda y estiró el arco, que era muy resistente, hasta la altura de la oreja y, apuntándome, hizo que la flecha me entrara por un ojo y me llegara hasta el corazón con violencia. [...] Al volver en mí cuando recobré la razón, me encontraba débil y pensé que había perdido gran cantidad de sangre; sin embargo la flecha que se me había clavado no me había hecho derramar una sola gota, y la herida estaba completamente seca. Tomé la flecha con las dos manos y empecé a tirar de ella con fuerza y, tirando, a suspirar con dolor; tanto me esforcé que conseguí arrancarme el asta empenachada, pero la barbada punta que se llamaba Belleza, se había clavado tan dentro del corazón, que no pudo ser arrancada y se quedó allí, sin que brotara ni una sola gota de sangre (vv. 1653-1718).

Estos versos de Guillaume de Lorris, en la traducción de Carlos Alvar (1986: 31), ponen de manifiesto la importancia que la civilización medieval otorga a la belleza, especialmente en lo que concierne al importante papel que juega en las relaciones amorosas. Ser bella (o bello) es el primer requisito para poder aspirar a ese sentimiento sublime y elitista que es el llamado *fin'amors* o *amour courtois*. En los textos literarios, los *romanciers courtois* cumplen a rajatabla esta condición y anteponen la belleza física de la pareja al nacimiento del sentimiento amoroso. En lo que se refiere al canon de belleza femenino, que es el que voy a tratar en este trabajo, las descripciones de los rasgos físicos de las damas no difieren mucho de un escritor a otro, siendo el ideal estético común a todos, por lo que las heroínas se van a parecer las unas a las otras como dos gotas de agua, con ligeras matizaciones en algunos casos. Me detendré, sin embargo, brevemente, en las características de las protagonistas de los *Lais* de Marie de France. Las descripciones de Marie están condicionadas, obviamente, por las reglas que impone el género breve y por el estilo de la propia autora que, como ha mostrado Philippe Ménard, se conjugan admirablemente:

La brièveté représente un refus de l'affectation et de la complication inutile. Elle implique par là réserve et discrétion volontaires. C'est le dernier aspect de cette esthétique de la sobriété. Il est bien évident, en effet, qu'un des traits marquants de l'art de Marie, c'est l'économie des moyens.

De esta forma, las descripciones de Marie son concisas y apenas se detiene en proporcionar detalles que puedan parecer innecesarios o superfluos. Sus heroínas son descritas en pocos versos y con dos o tres rasgos. Así, la amante de Guigemar es "una dama de alto linaje, noble cortés, bella y prudente"¹ (8); la esposa del senescal Equitán es también "una dama muy hermosa y bien educada, de gentil cuerpo y bella figura [...]. Tenía los ojos claros y bello el rostro, hermosa boca, nariz bien formada" (21). Cuando el rey la ve por primera vez, la encuentra "prudente y cortés, hermosa de cuerpo y de rostro, amable y encantadora" (22). Natura fue tan generosa con Fresno que "no hubo en Bretaña doncella más hermosa y cortés. Era distinguida y de buenas maneras en su aspecto y palabras" (31). Cuando el joven Goron, que va a ella empujado por la fama de su belleza, la ve, no queda decepcionado: "La encuentra bella, bien educada, cortés, discreta y distinguida" (31). Es obvio que a través de estos escuetos retratos es imposible extraer

¹ Todas las citas están tomadas de la edición de los *Lais* de Marie de France, realizada por Luis Alberto de Cuenca.

los rasgos que conforman el ideal estético femenino de nuestra escritora; sin embargo, sí puede advertirse a través de ellos, que para Marie la belleza debe estar acompañada de una serie de cualidades morales, como la distinción, la discreción y los buenos modos. En el *lai* de *Lanval* la belleza cumple un importante papel en el desarrollo del relato, convirtiéndose en el elemento narrativo que va a desencadenar los hechos que tan desagradables consecuencias acarrearán a su protagonista. En consecuencia, Marie se detendrá más de lo habitual en ella en esbozar el retrato de la protagonista. En efecto, las airadas palabras de Lanval dirigidas a Ginebra, menospreciando su belleza en favor de los atractivos del hada, van a irritar y a ofender enormemente a la reina:

-Señora, no alcanzo a entender nada de cuanto decís. Amo y soy amado por una que vale más que todas las que conozco. Y una cosa os diré, sabedlo bien: la menor de sus doncellas os aventaja a vos, señora reina, en cuerpo, rostro y belleza, en crianza y bondad.

Furiosa, la reina se marcha y se dirige, llorando, a su habitación. Está muy triste y enojada por los ultrajes de que ha sido objeto. Enferma, se acuesta en su lecho, afirmando que jamás se levantará de él hasta que el rey no haga justicia de las quejas que piensa formularle. (48)

A juzgar por la descripción que Marie ha hecho del hada amante de Lanval, a éste no le falta razón para proferir tan arriesgada e imprudente acusación. La hermosura de la dama viene precedida por la de sus doncellas, que realzan su belleza adornándose con unos maravillosos atavíos:

Mientras yacía de esta manera, siguió el cauce del río con la mirada y vio venir a dos doncellas; nunca las había visto tan hermosas. Se cubrían con ricas vestiduras, muy estrechamente ajustadas en sendos briales de oscura púrpura, y sus facciones eran bellísimas. (44)

A la doncella amiga de Lanval no le es menester adornarse con lujosas prendas, tal es la perfección de su cuerpo y de sus facciones y la finura de su piel:

Dentro del pabellón se encuentra la doncella. La flor del lirio y la rosa temprana, cuando despuntan en verano, no son capaces de competir con ella en hermosura.

Está tendida sobre un precioso lecho -sólo las sábanas valen un castillo-, cubierta solamente con su camisa. Su cuerpo es perfecto y gentil. Lleva sobre los hombros, para darse calor, un costoso manto de blanco armiño, revestido con púrpura de Alejandría, que le deja desnudo todo el costado, el rostro, cuello y seno. Tiene la piel más blanca que la flor del espino. (44-45)

Más tarde, cuando la dama se presenta ante el rey Arturo y sus caballeros, Marie ampliará este retrato, extendiéndose en detalles, para así dar fe de las palabras de Lanval y liberarlo de la sentencia de muerte que pesa sobre él:

Continuaba el debate cuando apareció, a través de la ciudad una doncella; no la había en el mundo tan hermosa [...]. Ella iba vestida de este modo: una túnica blanca y una camisa cubrían su figura, enlazadas en los costados. Tenía el cuerpo gentil, baja la cadera, el cuello más blanco que nieve sobre rama, los ojos luminosos y el rostro claro, bella la boca, recta la nariz, sombreadas las cejas y amplia la frente, la cabellera larga, rizada y rubia: no despiden los hilos del oro el resplandor de sus cabellos a la luz del sol². Su anda era de púrpura sombría; envuelta estaba entre sus pliegues. Sobre el puño llevaba un gavilán, y tras ella corría un lebre. (52)

² Sin embargo, posteriormente el texto dirá para referirse a la misma dama "... no es ni rubia ni morena. Pero es la más bella de cuantas pueden encontrarse en el mundo". (52)

No dista mucho el retrato del hada del que hace Guillaume de Lorris de Oiseuse, de Liesse, o de la propia Beauté, teniendo en cuenta que la extensión y el carácter alegórico del *Roman de la Rose* propician las descripciones detalladas de sus numerosos personajes. Para René Louis el personaje central del Nacimiento de Venus, pintado por Sandro Botticelli en 1485, representa la más perfecta transcripción del retrato de Oiseuse (1974:52).

Esta similitud, pone de manifiesto Jean Batany (1984), obedece a una convención estética que permanecerá a lo largo de toda la edad media y que se plasmará en toda la literatura en una serie de retratos femeninos, estandarizados en los *Arts Poétiques* de la época. También las artes plásticas -las miniaturas nos brindan excelentes ejemplos- participarán del mismo ideal estético. A propósito de los retratos femeninos del *Roman de la Rose*, René Louis opina que Guillaume de Lorris, para su construcción, ha procedido de la misma forma que lo hicieron algunos pintores famosos, como Rubens o Picasso, quienes, en determinados periodos de sus respectivas carreras, tomaron repetidamente como modelo a la misma mujer, de la cual han resaltado cada vez un nuevo aspecto (1974:50).

Christine Martineau-Genieys, a partir de un amplio corpus, representativo de las distintas etapas y géneros de la producción literaria medieval, extrapola los rasgos del cuerpo femenino que los textos destacan como modelos de perfección. Así, construye un retrato-modelo del ideal femenino medieval:

Pour conclure sur le modèle de beauté médiéval, nous avons devant nous une très jeune femme -presque une adolescente- aux cheveux blonds, frisés, longs, abondants, au teint blanc relevé de rose, de rouge et de vermillon, au regard brillant sous l'arc large et fin des sourcils bruns. Blanche est aussi la main et blanc le pied quand on l'aperçoit dénudé. Le corps est mince, les seins petits et hauts, la taille étroite, la hanche basse. (1987: 43)

Este es el modelo a imitar: un estereotipo de belleza que la naturaleza no otorga tan fácilmente, sino que más bien contradice sus leyes. Por tanto, sólo es alcanzable por medios artificiales, es decir por medio de la cosmetología, arte que la mujer medieval parece conocer sobradamente, a juzgar por la multitud de variadas recetas contenidas en los tratados, además de la supuesta transmisión oral de muchas de ellas. Algunos de estos "secrets de beauté" son de fácil elaboración y de bajo coste, al alcance, pues, de mujeres de baja condición social. Otros, que sólo pueden obtenerse a través de la farmacopea y por medios más complicados y que contienen ingredientes raros y exóticos, parecen destinados a las damas de holgada posición económica. En todo caso, por los numerosos testimonios conservados, sabemos que el arte de la cosmética era bien conocido y constituía una práctica común en la civilización medieval. Los textos en los que se pueden encontrar fórmulas para la confección de productos cosméticos son muy variados; desde los famosos "recueils de secrets de beauté", donde se recopilan todo tipo de remedios y cuya fama y difusión se extienden hasta el siglo XVII³, hasta importantes tratados de medicina que incluyen consejos prácticos para evitar la caída de los cabellos, la forma de embellecerlos o cambiarles el color, así como toda una serie de remedios para evitar o atenuar las huellas del paso del tiempo.

En este sentido, el tratado de medicina, higiene y dietética conocido por el nombre de *Régime du corps* o *Régime de santé*, redactado en el siglo XIII, en francés, por un médico sienés

³ Los verdaderos *recueils de secrets*, señala Jean-Louis Flandrin, "*concernent tous plusieurs sujets, médecine et pharmacopée, secrets de nature -et l'on trouve sous ce titre de véritables sommes de sciences et arts -magie naturelle, astrologie, physiologie, alchimie ou chimie, art de la distillation et des parfums, recettes de confiture, etc. etc.*" (1987:14).

llamado Aldebrandin, constituye un testimonio de singular importancia. Concurren en él tres circunstancias que le dan una particular relevancia: su temprana redacción, ya que es uno de los primeros ejemplares del género, los *regimina sanitatis*; el haber sido escrito en lengua vulgar -es el primer libro de medicina que no se escribe en latín, dejando aparte algunas traducciones de opúsculos y de varios "recetarios" o "antidotarios", realizadas del latín al francés- y la acusada influencia de las fuentes árabes que denota⁴. Según el prólogo que precede al tratado, éste fue escrito en el año 1256 a petición de la condesa de Provenza "*ki est mere le roine de France, le roine d'Engletiere, et le roine de Alemaigne, et la contesse d'Angou*"⁵, con ocasión de un viaje que la condesa debía emprender y en el cual *Maistre* Aldebrandin no pudo estar presente, ya que no podía abandonar a los numerosos pacientes que tenía a su cuidado. En dicho viaje, la condesa debía reunirse con sus hijas, por lo que no es extraño que Aldebrandin pusiera especial interés en aquellos aspectos médicos que inciden en la salud y la higiene de las mujeres como el embarazo, el parto, los cuidados del recién nacido y las virtudes que debía reunir una buena ama de cría, sin olvidar los cuidados de belleza, incluyendo recetas para teñir los cabellos de rubio, rojo o negro, así como para eliminar el vello superfluo. En consecuencia, cabe suponer la buena acogida del tratado y su expansión en las cortes francesa e inglesa⁶. En lo que respecta a los cuidados de belleza femenina, Aldebrandin pone especial atención al aspecto que deben tener el rostro y los cabellos. Conviene, antes de detenernos en sus recetas, explicar brevemente la filosofía sobre la que se asienta esta obra. Nuestro autor parte de una concepción cósmico-sacra, propia de la mentalidad medieval, de la existencia del hombre, reflejo del universo y parte integrante de éste. En el hombre se realiza la condición microcósmica de su naturaleza porque en él se combinan y actúan los cuatro elementos que conforman la materia del universo, surgidos a su vez de la unión de la materia con las cuatro cualidades: caliente, húmedo, frío y seco. Hipócrates aplicó esta teoría física a la fisiología y, de esta forma, cada uno de estos cuatro elementos tiene su homólogo en el cuerpo humano, que son los cuatro humores de los que está compuesto. La alimentación participa de este principio y, en consecuencia, la regla general que señala Aldebrandin para nutrirse correctamente, consiste en adecuar la constitución y la naturaleza de todos los productos que se utilizan como alimentos con las de la persona que los va a consumir. Así pues, no es de extrañar que algunos de los "*soins de beauté*" prescritos por Aldebrandin se apoyen también en esta teoría y vayan acompañados de una serie de consejos dietéticos. Pongo como ejemplo los problemas de alopecia y de calvicie, tan reñidos con la estética anunciada, en la que se preconiza, recordemos, a una mujer con cabellos abundantes, largos y rizados. El remedio prescrito dependerá del origen

⁴ He realizado, en colaboración con la profesora Mendoza Ramos, una traducción española del *Régime du corps* de Aldebrandin de Siena, acompañada de un amplio glosario, que actualmente está en prensa, en el Secretariado de Publicaciones de la Universidad de La Laguna. Para una aproximación general al contenido del tratado, manuscritos, autor, lengua, etc. vid. mi trabajo "*Le Régime du Corps* de Aldebrandin de Siena" (1996: 165-176).

⁵ Se trata de la condesa Beatriz de Saboya, esposa del conde Ramón Berenguer de Provenza, y de sus hijas Margarita, esposa de Luis IX de Francia, Leonor, esposa de Enrique III de Inglaterra, Sancha, esposa de Ricardo de Cornualles -hermano de Enrique III-, que fue elegido en enero de 1257 emperador de Alemania y rey de los Romanos, y Beatriz, esposa de Carlos de Anjou, quien tomó el título de Carlos I, rey de Sicilia, en 1266. El texto en francés antiguo citado y los que citaremos en adelante están tomados de la edición de Louis Landouzy y de Roger Pépin (Genève, Slatkine Reprints, 1978), que fue publicada por primera vez en 1911, en París, por la editorial Honoré Champion, p. 3.

⁶ Margaret Wade Labarge comenta este encuentro y la existencia del tratado, escrito para la ocasión, destacando su utilidad para las mujeres por sus numerosos consejos prácticos que atañen a temas exclusivamente femeninos (1988: 85).

del problema: el cabello, según Aldebrandin, además de caerse por la ingestión de alguna materia venenosa o por enfermedades como la alopecia, la tiriásis⁷, la ofiásis⁸ y otras muchas, puede hacerlo también por "la imperfección de los orificios de salida" o por "la deficiencia de la sustancia que los compone", lo cual se produce por una escasa alimentación, por velar demasiado o por padecer graves enfermedades. Como consejo a las personas que sufren este problema a causa de una nutrición deficiente, Aldebrandin recomienda:

...comer alimentos nutritivos, calientes y húmedos que se digieran rápidamente y que no sean salados ni fuertes; tampoco deben beber vino muy fuerte, sino que esté entre añejo y nuevo; se abstendrán también de yacer con mujeres y tomarán baños con agua que no esté demasiado caliente y se lavarán con agua tibia sin utilizar jabón; así es como tienen que cuidar de sus cabellos a los que se les cae por una nutrición deficiente.

Si el origen de la caída es una imperfección de los orificios, lo cual puede ser debido a múltiples causas como un esfuerzo físico fuerte y prolongado, un calor excesivo que puede provenir de la misma naturaleza del cuerpo o del aire, etc., hay que seguir las siguientes pautas en materia de alimentación:

En este caso hay que privarse de alimentos calientes y secos, como por ejemplo la mostaza salvaje, los puerros, las cebollas, los ajos y cualquier producto de esta naturaleza. Es aconsejable en estos casos tomar alimentos fríos y húmedos, así como lechugas, armuelle, melones, calabacín, pescados, carne de cerdo fresca, pata de buey o de cordero; también es bueno el pan de centeno con agua fría, a condición de que no sea viejo.

Y cuando las reglas para una correcta y equilibrada alimentación no son lo suficientemente eficaces para solventar el problema, Aldebrandin aconseja recurrir entonces a otras fórmulas de aplicación externa, variadas y, según él, de probada eficacia, en las que intervienen productos como el mirto, el ládano fundido en vino, diferentes hierbas y flores como la adormidera, la "columbaria"⁹ o el "capilli veneris"¹⁰, la mostaza salvaje o la resina de euforbia o "cassia lignea"¹¹, que se preparan, en muchas recetas, cociéndose en lejía y mezclándose con algún tipo de aceite, hasta darle la consistencia de un ungüento. No podía faltar, de acuerdo con el canon estético de la época, la receta para teñir los cabellos de rubio, rizarlos y darle apariencia de abundancia; dice así:

Si se desea embellecer los cabellos y darles color amarillo, hay que coger flores de retama y de nenúfar y cocerlas con lejía, colar y lavar la cabeza con esta agua; además se puede elaborar una pasta con oropimente triturado y mezclado con aceite de oliva que se aplicará en los cabellos: ello hará que se vuelvan rizados y espesos.

⁷ Variedad de calvicie. El término *tyrus* designa, en los escritos de los médicos árabes (Avicenas, Ali-Abba), a la víbora.

⁸ Variedad de calvicie, la misma a la que se refiere la tiriásis, en la que las partes desnudas del cuero cabelludo toman la forma de sinuosidades serpeantes.

⁹ Nombre latino de la verbena (*Verbena officinalis*).

¹⁰ Nombre latino del Capilar de Montpellier (*Adiantum Capillus Veneris*).

¹¹ Nombre latino de la corteza de canela de China.

Continua Aldebrandin proporcionando otra serie de fórmulas, para teñirlos de negro, de rojo (por medio de la *henna*, influencia innegable de las fuentes árabes de las que el autor del *Régime du Corps* se inspiró indirectamente) o para blanquearlos. No hay que olvidar que, si bien una bella cabellera debía ser dorada como los rayos del sol, el mismo canon estético exige que el arco de las cejas sea oscuro. Por otra parte, es normal que una sociedad que ensalza la belleza de la juventud intente encubrir todos los signos que denotan el paso del tiempo, siendo uno de los más evidentes la canicie. Esto explica la inclusión de una receta para oscurecer los cabellos; sin descartar que, presumiblemente, algunos de estos remedios pudieran ser utilizados por los hombres, en los que la abundancia del vello corporal era signo de virilidad. A este respecto, es significativo el comentario que hace el *Livre des Échecs Amoureux*¹², a propósito del valor y la función del vello. Se encuentra en el capítulo dedicado a la interpretación del dios Esculapio que era representado por los antiguos como "*un homme portant une longue barbe qu'il empoignait de sa main droite*". La barba, dice Évrart, debe ser entendida, como símbolo de la dignidad y de la superioridad del varón sobre la mujer:

*En bref, la barbe a été ordonnée par la nature non seulement pour la nécessité mentionnée plus haut ou pour protéger les nerfs des joues, mais aussi pour marquer une différence entre les sexes et pour distinguer rapidement l'homme de la femme. C'est là la fin principale et le plus grand profit que la nature y cherche. C'est pour cela qu'elle ordonna que l'homme ait une barbe et non la femme, pour montrer sa grande dignité et sa chaleur efficace et pour reconnaître aussi sa puissance sexuelle sans avoir à le toucher, car l'abondance des poils signifie l'abondance de la chaleur naturelle et de l'humeur convenant à la génération. (1991: 63)*¹³

Si la abundancia de vello es signo de masculinidad, una piel tersa y sonrosada y sin trazas de vello parece ser la aspiración de las mujeres. Según apuntaba Martineau-Genieys, la mujer, para ser bella, debía tener una entreceja espaciosa, más ancha de lo que la naturaleza suele disponer, por lo que debe recurrir a algún subterfugio para ayudar a completar la obra que ésta ha dejado imperfecta. La depilación de las zonas íntimas es también una práctica habitual, según se deduce de los consejos que la Vieille de la segunda parte del *Roman de la Rose*, imparte a las mujeres: "...como buena doncella, mantendrá la alcoba de Venus bien limpia" (1986: 246). Aldebrandin divulga algunas recetas, indicadas para estos menesteres, cuya aplicación, si bien garantizarán la caída del vello, traerán aparejadas graves irritaciones de la piel, que ocasionarán a las sufridas mujeres no pocas molestias y agudos comezones, aunque Aldebrandin, consciente de la agresividad de las pócimas, procura algunas fórmulas para aliviar sus efectos:

¹² *Le Livre des Échecs amoureux* es un texto compuesto en prosa alrededor de 1400 por Evrart de Conty, profesor de la Facultad de Medicina de París, médico de Carlos V y traductor de algunas obras de Aristóteles y debe su título a un texto alegórico en verso, de autor anónimo, redactado hacia 1370, *Les Échecs amoureux*. Aunque, en justicia, *Le Livre des Échecs amoureux* debe a su precedente algo más que el título, ya que, en realidad se trata de un larga reflexión sobre el primero, por lo que también se le conoce como *Glose des Échecs amoureux*. En la práctica, el trabajo de Évrart sobrepasa los límites del simple comentario, pues, procediendo con una gran libertad, comenta sucesivamente un episodio tras otro, pero con tal afán didáctico y tal demostración de conocimientos y erudición, que la fuente se ensombrece a la par que el comentario se va dotando de autonomía con respecto al texto primero.

¹³ Esta es la primera publicación en color del manuscrito *Le Livre des Échecs amoureux*, conservado en la Bibliothèque Nationale, y editado en París, en 1991, por la Société Nationale des Éditions du Chêne. Contiene, además, un prefacio de Michel Pastoureau, director de l'École pratique des Hautes Études, una introducción al texto de Françoise Guichard Tesson y Bruno Roy, profesores del Département d'Études Classiques et Médiévales de la Universidad de Montréal, y un estudio iconográfico de las pinturas realizado por Anne-Marie Legaré, investigadora del mismo departamento.

Una vez que os he enseñado a hacer crecer de nuevo el pelo, os mostraré ahora cómo podéis quitároslo del pubis y de otros sitios. Tomad cuatro partes de cal viva y dos de oropimente y trituradlos finamente, regad con agua hasta que estén bien mezclados y dejad reposar la mezcla dos días; baños y frotaos bien y aplicad la mezcla sobre el vello, que caerá enseguida.

Si queréis quitároslo más rápidamente, tomad dos partes de caucho, una de oropimente y mantenedlo en el fuego hasta que introduzcáis una pluma y ésta salga pelada; seguidamente añadid un poco de cera y haced un unguento; para que huelga mejor se puede añadir polvo de clavo, incienso y musgo o cualquier otro producto aromático. Se aplica igual que la receta anterior.

Como estos productos irritan la piel, ésta debe ser untada después con aceite rosado o violeta mezclado con clara de huevo y grasa de cerdo sin sal; si no deseáis que el vello vuelva a brotar, aplicad sobre la zona sangre de tortuga, de murciélago o de rana, o simplemente lavaos después con vinagre en el que se han cocido beleño blanco y negro, mandrágora y perejil.

Pero aún existe un remedio mejor: tomad arcilla y alumbre en la misma cantidad, mezcladlos con zumo de beleño verde, o si no se encuentra, con agua mezclada con vinagre y ungid con ello frecuentemente la zona depilada; con toda seguridad el vello no saldrá más.

Como ya sabemos, el ideal de belleza exige para la mujer una tez pálida y de mejillas sonrosadas que Aldebrandin dice poder alcanzarse por medio de dos vías. Una natural, por medio de una adecuada alimentación, y otra artificial, con la ayuda de productos de belleza. La enfermedad, según Aldebrandin, constituye el agente interno que con más facilidad e intensidad altera el color natural del rostro y su belleza. Pero aún gozando de buena salud, el cutis puede sufrir daños y afearse por la acción del sol, del viento o del frío, así como por una higiene escasa, por ingerir alimentos demasiado salados u otros que enturbian la sangre y malhumoran, por el abuso en la frecuencia de las relaciones sexuales, por beber aguas perjudiciales, por oler cominos y ameos, por consumir vinagre, y también a causa de las preocupaciones, las tristezas y los enojos. Pasaré ahora por alto este último aspecto, el de la influencia que el estado de ánimo ejerce sobre la belleza, sobre el que me detendré un poco más adelante. El mal color producido por enfermedades como la ictericia u otras, desaparecerán cuando sanen las enfermedades que lo originan, dice Aldebrandin. Pero su propósito es el de enseñar a conseguir un bonito color y eliminar el feo, ocasionado por unos malos hábitos. Se desprende de sus enseñanzas que el color claro de la piel depende de la buena calidad de la sangre, que cuanto más ligera sea, mayor efecto aclarador producirá sobre la piel del rostro. Las borrajas, los huevos pasados por agua, el caldo de carne, los garbanzos y los higos secos cocidos y crudos, así como el mirobálano confitado son los alimentos que originan una sangre ligera y clara que se esparce poco a poco por la piel, fortaleciendo y vigorizando el pulso. El color sonrosado de las mejillas se logra con la ingestión de otros productos cuya fuerza hace acudir la sangre a la piel. Son, por ejemplo, las cebollas, los puerros, los ajos, la pimienta, los rábanos, la mostaza salvaje, el plátano, los clavos, la juncia y el azafrán. De este último producto, dice Aldebrandin, puede obtenerse un mejor efecto si se toma, a modo de infusión, mezclado con los siguientes ingredientes: dos dracmas¹⁴ de hisopo empapado en vino, media dracma de azafrán y media de azúcar.

Las fórmulas para confeccionar cosméticos para obtener un cutis fino y blanco son también variadas, tanto en su composición como en la textura de los afeites. Pueden confeccionarse una especie de tónicos y lociones limpiadoras a base de ajeno y vaina de cebada o avena, infusiones de salvado de trigo o de flores de habas; unguentos hechos con harina de habas, raíz de flor de lis, granza y cola de pescado fundida y disuelta en agua; una especie de jabones de

¹⁴ Octava parte de la onza, que tiene un peso aproximado de tres gramos.

tocador compuestos, según una de las dos recetas que proporciona Aldebrandin, de *ental dental*¹⁵, mármol blanco, coral blanco, cristal blanco, harina de habas, yeso y goma adragante. Otra fórmula para pastillas de este mismo tipo, llamadas trociscos, lleva como ingredientes semilla de arañuela triturada finamente, mezclada con alumbre de pluma¹⁶ y un poco de madera de Brasil¹⁷. Para los defectos e imperfecciones del rostro como el léntigo y las manchas de la piel está especialmente recomendada la ablución con agua de flores u hojas de brionia, así como el agua de flores de arañuela.

Aldebrandin no proporciona afeites de aplicación externa para conservar la piel sana y joven. Sus enseñanzas en este sentido inciden en una alimentación sana y equilibrada. A partir de los treinta y cinco años, dice, debe evitarse tomar alimentos que necesitan agua para su cocción, estando más indicados los fritos y asados. Pero sobre todo, siguiendo las prescripciones de Avicenas, nuestro autor proporciona, como mejor medio para retrasar la vejez, la ingestión en ayunas de un electuario que se confecciona con 10 dracmas de mirobálano negro¹⁸, dos dracmas de esquirlas de hierro y dos de agárico¹⁹, todo triturado y mezclado con azúcar o miel.

Podría seguir hablando de otros muchos aspectos de este tratado que hacen alusión a la higiene corporal y al cuidado de los distintos miembros que repercuten en un mejor aspecto físico y que están dirigidos a un público estrictamente femenino. Pero es necesario poner fin a este trabajo y no quiero terminar sin hacer referencia a otro aspecto de la belleza femenina que me parece de gran interés. En sus *Lais*, Marie de France dota a sus personajes femeninos de una serie de cualidades morales que parecen ser el complemento indispensable a su belleza física e incluso fuente de ésta. Así, Fresno es "hermosa y cortés [...], distinguida y de buenas maneras en su aspecto y palabras" (1987:31); la protagonista de Guigemar es "una dama de alto linaje, noble, cortés, bella y prudente". Los ejemplos en este sentido podrían multiplicarse ya que se encuentran en toda la literatura de esta época. De la misma forma, una situación desgraciada conlleva como consecuencia inmediata la pérdida de la belleza, como le ocurre a la protagonista del *lai* de *Yonec* que "entre lágrimas y suspiros, y a fuerza de no cuidarse, llegó a perder gran parte de su belleza" (1987:62). Aldebrandin no es ajeno a este aspecto de la belleza, que proviene de una serie de cualidades intelectuales y morales, mucho más eficaces, en cuanto a su repercusión física, que

¹⁵ Caparazón del *Dentalium dentalis*, de la especie de los anélidos tubulares, que, reducido a polvo, era utilizado antiguamente en distintas preparaciones farmacéuticas.

¹⁶ Alumbre que se presenta bajo la forma de filamentos sedosos, similares a pequeñas plumas.

¹⁷ Materia colorante roja proveniente de la madera secada y pulverizada del *Caesalpina echinata*, árbol de la familia de las leguminosas. El nombre del país, Brasil, es debido a la abundancia de árboles de esta especie que cubren su territorio.

¹⁸ El mirobálano es un árbol combretáceo de la India, del cual hay varias especies, cuyos frutos, negros, rojos o amarillos, y parecidos en figura y tamaño uno a la ciruela y otros a la aceituna, se usan en medicina y en tintorería. El fruto, que recibe el mismo nombre, tiene propiedades astringentes. Aldebrandin distingue cinco especies: el mirobálano *emblic*, fruto del *Phyllanthus emblica*, el mirobálano cetrino, fruto del *Terminalia citrina*, el mirobálano québulo, fruto del *Terminalia Chebula*, el mirobálano índigo, que se refiere a cualquiera de los anteriores pero cogido antes de madurar, y el mirobálano negro. También habla del mirobálano confitado que puede ser cualquiera de éstos preparado con azúcar. Los distintos tipos de mirobálanos fueron muy utilizados en la edad media, ya que entraban en un gran número de preparaciones farmacéuticas, pues puede aplicarse tanto como laxante como astringente.

¹⁹ (*Poplyporus officinalis*) Hongo sin tallo cuyas especies viven parásitas en el tronco del alerce y de otros árboles.

todos los afeites y emplastes. Como tratamiento básico para el mantenimiento de un cuerpo joven, aconseja no permanecer mucho tiempo en vigilia, ingerir alimentos nutritivos, pero sobre todo, evitar los enfados y las preocupaciones, así como procurar estar siempre alegre y relajado. Igualmente, dice nuestro autor, "el ejercicio físico, correr moderadamente, la alegría, el regocijo, cantar, oír música, el éxito y frecuentar personas bien vestidas y agradables, dan al rostro un color claro y sonrosado".

Es curioso observar que Aldebrandin no proporciona recetas de maquillajes, que probablemente las damas conocerían por otros medios, pues abundan en los *recueils de secrets* medievales. Sin embargo, nuestro autor, haciéndose eco de las necesidades y hábitos de las nobles damas a las que va dirigido su tratado, no descuida las recetas destinadas a los cuidados de belleza, proporcionando fórmulas de tintes, depilatorios, lociones, ungüentos, etc. Pero, sobre todo, Aldebrandin no desaprovecha la ocasión para instruir acerca de los beneficios de una correcta y equilibrada nutrición, según los principios de la medicina medieval, como uno de los medios más eficaces de embellecimiento. Aunque para él -y en esta apreciación coincide con Marie de France y la mayor parte de los *romanciers* medievales- la fuente de belleza más importante reside en el equilibrio interno, en la serenidad y en la paz interior, que se adquieren, en gran parte, por cultivar una serie de actividades intelectuales y sociales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALDEBRANDIN DE SIENA (en prensa). *El Régimen del Cuerpo*. Trad. de Dulce M^a González Doreste y M^a Pilar Mendoza Ramos, notas y glosario de Dulce M^a González Doreste, Servicio de Publicaciones de la Universidad de La Laguna.
- ALDEBRANDIN DE SIENA (1978). *Le Régime du Corps*. Louis Landouzy y Roger Pépin. Genève (eds.). Slatkine Reprints (1^a edición de 1911, en París, por la editorial Honoré Champion).
- BATANY, J. (1984). "Miniature, allégorie, idéologie: *Oiseuse* et la mystique monacale récupérée par la «classe de loisir»". En *Études sur le Roman de la Rose*, études recueillies par Jean Dufournet. París: Champion.
- ÉVRART DE CONTY (1991). *Le Livre des Échecs amoureux*. París: Société Nationale des Éditions du Chêne.
- FLANDRIN, J.-L. (1987): "Soins de beauté et recueils de secrets". En *Les Soins de Beauté*, Actes du IIIe Colloque International de Grasse (26-28 avril 1985). Centre d'Etudes Médiévales de Nice, 13-29.
- GONZÁLEZ DORESTE, D.M. (1996): "*Le Régime du Corps* de Aldebrandin de Siena". En *Estudios de Filología Francesa. Edad media y siglo XVI*. Luis Gastón Elduayen y Jesús Cascón Marcos (eds.). Universidad de Granada.
- GUILLAUME DE LORRIS, JEAN DE MEUNG (1986): *El Libro de la Rosa*. Trad. de Carlos Alvar y Julián Muela. Madrid: Ediciones Siruela.
- LOUIS, R. (1974). *Le Roman de la Rose. Essai d'interprétation d'allégorisme érotique*. París: Champion.
- MARIE DE FRANCE (1987). *Lais*. Luis Alberto de Cuenca (eds.). Madrid: Ediciones Siruela.
- MARTINEAU-GENIEYS, C. (1987). "Modèles, maquillage et misogynie, à travers les textes littéraires français du Moyen Age". En *Les Soins de Beauté*, Actes du IIIe Colloque International de Grasse (26-28 avril 1985). Centre d'Etudes Médiévales de Nice, 31-50.
- WADE LABARGE, M. (1988). *La mujer en la Edad Media*. Madrid: Nerea. Trad. de Nazaret de Terán Bleiberg.