

Autobronceadores caseros: recetas para broncear tu cuerpo naturalmente

¿Sabías que hay autobronceadores naturales para preparar en casa que te ayudan a broncearte? Descubre las mejores recetas de belleza para broncearte todo el año.

No todo el mundo tiene la suerte de lucir un tono de piel bronceado, ni siquiera en verano.

Para todas esas personas, los autobronceadores son una opción fantástica. En el mercado existen muchísimos tipos de autobronceadores diferentes, pero tienen dos grandes desventajas.

Por un lado, están elaborados con distintos elementos químicos, los cuales a medio y largo plazo resultan perjudiciales para la piel. Y, por otro lado, en muchos casos, el tono bronceado de piel queda demasiado artificial.

Es por ello que **los autobronceadores caseros son la mejor opción** para todas aquellas personas que quieran lucir un perfecto tono bronceado todo el año. **Es la mejor manera de asegurarse de que están libres de sustancias químicas dañinas.**

A la hora de aplicar autobronceadores caseros, hay una serie de consejos que merece la pena tener en cuenta para que el resultado sea el deseado. Conviene que, 24 horas antes de la aplicación, se elimine el vello y se exfolie la piel para eliminar todas las células muertas.

A continuación, se explica la preparación de algunos de los mejores autobronceadores caseros.

Té negro

Para preparar este autobronceador se necesitan como ingredientes: agua, té negro y lanolina. El té negro se puede comprar tanto en bolsitas como a granel; pues resulta más recomendable ya que el té es más natural.

La preparación es muy sencilla. En primer lugar, se pone a hervir el agua y, cuando llegue a su punto de ebullición, se añade el té negro. A continuación, se añade la lanolina. Los ingredientes deben mezclarse poco a poco, removiendo lentamente.

Una vez listo, lo mejor es poner el autobronceador en una botella con pulverizador para que así la aplicación sea mucho más sencilla.

Zanahoria

Uno de los mejores autobronceadores caseros ya que se adapta perfectamente a cualquier tono de piel y el resultado queda muy



natural, y probablemente se trate de uno de los más conocidos: la **zanahoria**.

Los ingredientes son los siguientes: una zanahoria, aceite de oliva, un limón y miel. Para prepararlo, hay que introducir la zanahoria troceada en el vaso de la batidora con tres cucharadas de aceite de oliva, una cucharada de zumo de limón y una cucharada de miel. Se baten todos los ingredientes hasta conseguir una mezcla fina y homogénea.

Cuando esté lista, simplemente hay que agitar bien la mezcla y aplicarla sobre brazos y piernas. Se puede hacer con un spray pulverizador para que resulte más sencillo.

Café

Uno de los autobronceadores caseros más populares y que viene utilizándose desde hace miles de años para darle a la piel un tono más bronceado es el **café**.

Los ingredientes son muy sencillos, cosas que todo el mundo tiene en su cocina: una taza de café molida y dos cucharadas de aceite de oliva. La preparación es fácil y rápida; sólo hay que mezclar ambos ingredientes.



La forma de aplicación de este autobronceador es la más sencilla de las tres que se han explicado. Basta con añadir la preparación al agua de la bañera. De esta manera, basta con darse un baño; cuanto más tiempo se esté en la bañera, la piel adquirirá un tono más oscuro.

Una vez aplicado el autobronceador casero, si nos se obtiene el resultado esperado, no hay que desesperarse ya que existen distintos remedios caseros para devolver a la piel su tono natural.

Otros remedios bronceadores naturales

Uno de los más sencillos y rápidos es el **bicarbonato de sodio**; basta con llenar una bañera y añadir una taza de bicarbonato. La piel recuperará su tono natural antes del bronceado y, además, tendrá un aspecto muchísimo más suave y sedoso.

Otro remedio casero que también funciona muy bien para eliminar el autobronceador casero es mezclar gel de aloe vera con unas gotas de zumo de limón. Una vez mezclados ambos ingredientes, se aplica la pasta sobre la piel y se deja que actúe durante cinco minutos. Luego, simplemente hay que aclarar con abundante agua tibia.

Estos son los autobronceadores caseros más utilizados en todo el mundo y que mejor funcionan para darle a la piel un tono más bronceado. Elaborados con ingredientes 100% naturales, aportan un tono muy bonito, pero sin llegar a ser artificial. Ahora en verano, es aconsejable no tomar el sol durante las 48 horas siguientes a su aplicación.