

Co je to lipom? Jak na lipom přirozenou cestou? Jak se ho zbavit?

4.76/5 (92)

Vydáno v kategorii: [Krása](#), [Zdraví](#) | Dne: 19 července, 2018 | Autor: [Daniel Borník](#)

Obsah článku



- Lipom je nezhoubný (benigní) nádor, který se vyvíjí z tukových buněk, nazývaných adipocyty. Jedná se o nejčastější typ měkkotělních nádorů, které se obvykle vyskytují pod kůží, ale mohou se také objevit v hlubších tkáních, jako jsou svaly, nervy nebo vnitřní orgány.
- **Lipomy jsou obvykle měkké na dotek, pohyblivé pod kůží a obvykle nezpůsobují bolest ani jiné příznaky.** Mohou být různých velikostí, od malých uzlíků po větší hrudky, a mohou být jednotlivé nebo se vyskytovat v množství.
- **Příčina vzniku lipomů není úplně jasná, ale zdá se, že genetické faktory, stárnutí, obezita a hormonální nerovnováha mohou hrát roli.** Lipomy jsou obvykle benigní a nevyžadují žádnou léčbu, pokud nezpůsobují žádné potíže nebo nejsou kosmetickým problémem.
- V některých případech může být doporučeno chirurgické odstranění lipomu, zejména pokud je velký, rychle roste, je bolestivý nebo neestetický, nebo pokud pacient trpí psychickými obtížemi způsobenými jeho přítomností. Samotné odstranění lipomu obvykle poskytuje trvalé řešení, a recidiva (znovuobjevení) po odstranění je vzácná.



Lipom je způsoben růstem tukové tkáně. Není pro zdraví nebezpečný.

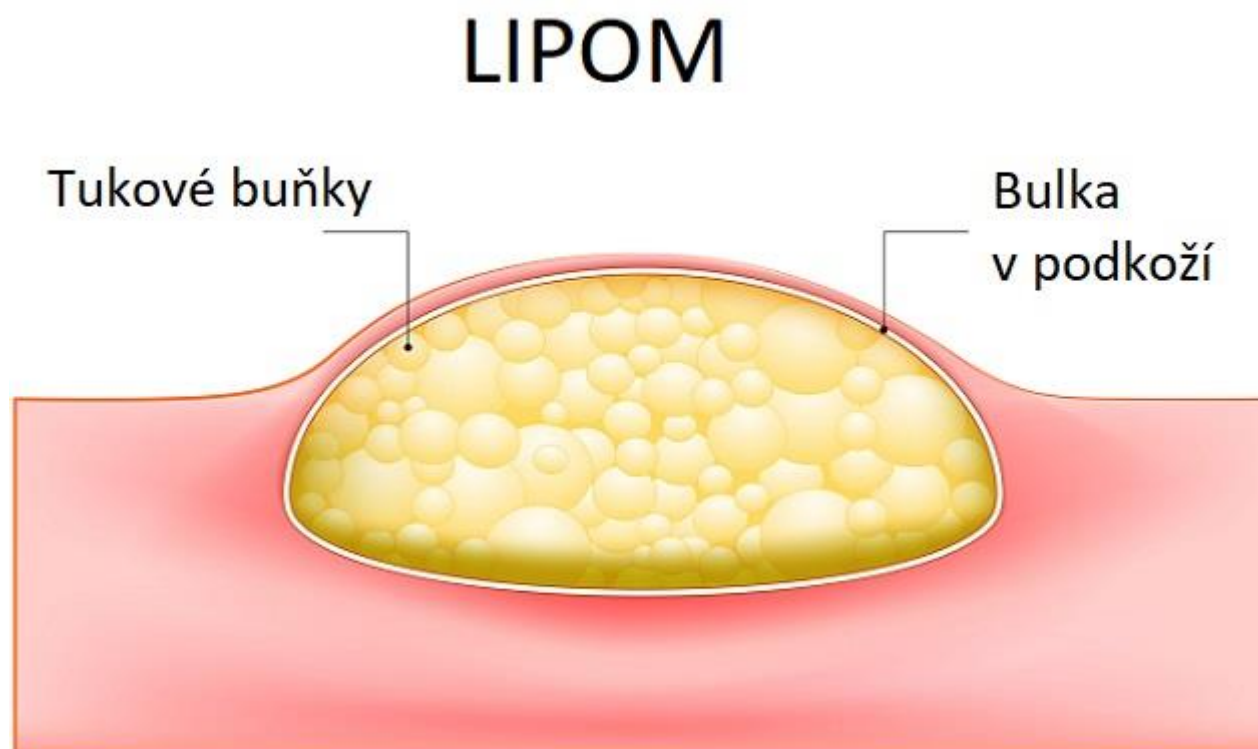
Pokud si všimnete malého výrůstku pod kůží, může to být lipom.

Co je to vlastně lipom?

Lipom je tuková tkáň, která se nachází mezi pokožkou a podkladovým svalem. Tukové tkáně jsou gumovité a obvykle jsou bezbolestné, neškodné. Lipomy jsou typicky malé, přibližně 1 až 3 cm velké a mohou se objevit pod kůží. Může se vlastně vyskytovat kdekoli na našem těle, kde máme tuk – například poblíž vnitřních orgánů. Lipom může být i mnohočetný.

Lipomy se nejčastěji objevují v horní části zad, ramen, paží, podpaží, hýždích a stehnech. Občas se lipom může dokonce vyvinout ve svalu, orgánu nebo hluboko ve stehně, rameni nebo jinde na těle.

Přesná příčina vzniku lipomu dosud není známa. Odborníci se však domnívají, že to může být způsobeno **nějakým fyzickým traumatem** (úrazem a podobně). Také bylo zjištěno, že lipomy mají tendenci s vyskytovat v rodinách, takže genetické faktory mohou hrát roli ve jejich vývoji. Některé genetické stavy, jako je [Gardnerův syndrom](#), adiposita dolorosa, familiární mnohočetná lipomatóza, [Madelungova choroba](#) a [Cowdenův syndrom](#), mohou způsobit, že osoba má jeden nebo více lipomů. **Některé dietní faktory mohou také přispívat k lipomům.**



Lipom je nezhoubný nádor tvořený tukovými buňkami, který se nejčastěji vyskytuje v podkoží.

Lidé se často bojí, že jakmile si najdou bulku pod kůží, jde o zhoubný nádor, ale tato tuková bulka sama o sobě není nijak nebezpečná.

Lipomy mají tendenci růst pomalu za měsíce nebo dokonce roky. **Mohou se vyvíjet u lidí v jakémkoli věku, ale obvykle se objevují u dospělých ve věku od 40 do 60 let.** Problém je častější u mužů než u žen.

I když jsou zcela neškodné, mohou se lipomy jevit nevzhledně nebo způsobit nepříjemné pocity. Lékaři často doporučují chirurgický zákrok k úplnému odstranění lipomu. Možnost je také injekce steroidů, aby se zmenšil lipom, ale takto se neodstraní, jen zmenší (smrští se).

Jelikož tyto metody mohou být drahé nebo nepříjemné, **mnoho lidí preferuje přirozené řešení problému.** Ve skutečnosti existuje několik přirozených, neinvazivních způsobů, jak se zbavit lipomů. My jsme pro vás pár příkladů připravili.

1. Jablečný ocet

[Jablečný ocet](#) je **jednoduchá, ale účinná metoda řešení lipomů.** Vyrovnává [hladiny pH](#) v těle, což pomáhá vymýt lipom spolu s prevencí jeho opakování. Také pomáhá zmírnit vzhled hrudky a pomalu snižuje její velikost.

Dále tento ocet pomáhá trávení a pomáhá vyplavit toxiny a další nečistoty z těla.

- **Pro vnitřní spotřebu:** Pijte sklenici vody s 1 až 2 čajovými lžičkami surového nefiltrovaného jablečného octa, dvakrát denně.
- **Pro místní použití:** Smíchejte stejné množství roztaveného včelího vosku a surového nefiltrovaného jablečného octa. Používejte ho jako mast pro snížení velikosti lipomu.

2. Kurkuma

Dalším způsobem, jak vyléčit lipom přirozenou cestou, je [kurkuma](#). Obsahuje totiž [kurkumin](#), který má **protizánětlivé i antioxidační vlastnosti, které účinně pomáhají smršťování hrudky.** Kurkumu můžete použít lokálně i vnitřně.

- **Pro místní použití:** Smíchejte 1 lžičku prášku z kurkumy s 2 až 3 lžícemi neemového oleje nebo lněného oleje. Naneste směs na lipom. Zakryjte jej obvazem, který chrání oblečení a ložní prádlo před žlutými skvrnami od kurkumy. Dělejte to každý den před spaním a opláchněte hned z rána.
- **Pro vnitřní spotřebu:** Přimíchejte 1 polévkovou lžici prášku z kurkumy do sklenice teplého mléka. Pijte ji dvakrát denně.
- Můžete také zvážit užívání doplňků z kurkumy, ale to nejdříve konzultujte s lékařem (např. správné dávkování a podobně).

3. Ricinový olej

Můžete použít [ricinový olej](#) k léčbě různých benigních výrůstků, včetně lipomů. [Kyselina ricinolejová](#) v ricinovém oleji pomáhá zmenšit velikost tukových tkání pod kůží. **Tento olej však funguje nejlépe na malých ložiskách tuku, které jsou nové.**

1. Namočte tampón do studeného lisovaného čistého ricinového oleje.
2. **Použijte takto olej na postiženou oblast.**
3. Masírujte místo několik minut a poté namočený tampón upevněte na místě pomocí bandáže nebo náplati.
4. Ponechejte takto působit přes noc a další den ráno vyčistěte oblast teplou vodou.
5. Opakujte toto opatření denně, dokud nebudete s výsledkem spokojeni.

4. Česnek

Dalším dobrým prostředkem ke zlepšení **je česnek**. Ano, i ten může pomoci. Sloučeniny obsahující síru jako [adenosin](#), allicin a parafinické polysulfidy v česneku pomáhají snižovat velikost tukových hrudek pod kůží.

- **Pro místní použití:** Smíchejte několik kapek česneku v nějakém nosném oleji, jako je olivový nebo kokosový olej. Použijte směs k masáži postižené oblasti (masírujte několik minut). Proveďte to takto dvakrát nebo třikrát denně. Olej můžete opláchnout po kůži po 1 hodině.
- **Pro vnitřní spotřebu:** Denně ráno jezte 2 nebo 3 surové stroužky česneku na prázdném žaludku. Můžete také užívat česnekové doplňky, ale pouze po konzultaci s lékařem.

5. Kajenský pepř

[Kajenský pepř](#) má silný účinek na tukové usazeniny pod kůží a **pomáhá snižovat jejich velikost**. Obsahuje totiž chemickou látku nazývanou [kapsaicin](#), která může pomoci snížit vzhled lipomů. Také zlepšuje oběh v celém těle, to zlepší vaše celkové zdraví.

- **Pro místní použití:** Použijte nějaký kapsaicinový krém k masáži postižené oblasti několikrát denně.
- **Pro vnitřní spotřebu:** Přidejte čerstvé, nakrájené kajenské papričky (chilli) do jídla, polévek a podobně.
- Můžete také zkusit užívat doplňky z kajenským pepřem nebo kapsaicinem, ale **nejprve se poradte s lékařem**.

6. Zázvor

Zázvor je bylina, která může účinně pomoci snížit velikost lipomů. Může také zabránit rozvoji nových lipomů. **Navíc podporuje zdravý krevní oběh v celém těle**. A jak zázvor použít?

- **Pro místní použití:** Masírujte postiženou oblast zázvorovým olejem několikrát denně. Olej můžete ponechat na pokožce po dobu 30 minut, poté jej opláchnout.
- **Pro vnitřní spotřebu:** Pijte denně 2 nebo 3 šálky zázvorového čaje. Chcete-li připravit čaj, vařte několik plátků čerstvého kořenového zázvoru v 1 šálku vody. Nechejte 5 minut louhovat. Můžete přidat trochu citronové šťávy a med pro chuť.
- Přidejte zázvor do svého jídelníčku, k vařeným pokrmům a vychutnejte si jeho obrovské přínosy pro zdraví.

7. DMSO

DMSO ([dimethylsulfoxid](#)) je dalším velmi účinným přirozeným řešením lipomů. **K dispozici v kapalně a gelové formě, můžete ho použít ke snížení velikosti lipomů a napomoci je zcela rozpustit.** Proniká do pokožky velmi snadno a poskytuje rychlé výsledky.

- Aplikujte 70% roztok DMSO na postiženou oblast bavlněným tamponem.
- Mírně místo promasírujte, aby se zlepšila jeho absorpce a účinnost.
- Tuto nápravu používejte 2 nebo 3 krát denně po dobu několika dní.

Upozornění: Vyvarujte se použití chemikálií na pokožce při použití DMSO, protože může lehce „nést“ chemikálie do vašeho těla (proniká snadno do pokožky).

8. Snižte obsah tuku ve vaší stravě

Chcete-li snížit velikost lipomu, je důležité pečlivě sledovat, co jíte. **Konzumace potravin s vysokým obsahem tuku a cholesterolu jen zhorší problém, protože lipomy jsou vlastně ložiska tukových tkání.**

- Snižte množství tučných nebo hluboce zpracovaných potravin ve vaší stravě.
- **Zaměřte se na jídelníček s nízkým obsahem nasycených tuků.**
- Vyhněte se nadměrné spotřebě sacharidů a zpracovaných cukrů.
- Řekněte ne potravinám, které přispívají k vysokému cholesterolu, jako je červené maso, plnotučné mléčné výrobky, vaječné žloutky a [zpracované potraviny](#).

Lipomy a další tipy

Přidáme ještě pár tipů na závěr:

- Jód můžete aplikovat přímo na lipom pomocí bavlněného tampónu.
- Pijte nejméně 2 šálky zeleného čaje denně, abyste [zrychlili svůj metabolismus](#) – lépe pak spalujete tuky.
- Jezte potravu bohatou na omega-3 mastné kyseliny, abyste minimalizovali růst lipomu.
- **Pijte dostatečné množství vody po celý den, aby vyplavily toxiny z těla.** Citronová voda (voda s citronem) dále pomáhá detoxikovat vaše tělo.
- Jezte co nejvíce organické potraviny, abyste snížili množství konzervačních látek a přísad, které konzumujete.
- Nikdy se nepokoušejte vymačkat nebo nějak dráždit lipom.
- Pokud trpíte opakujícími se lipomy, pokuste se vyhnout se sójovým produktům, potravinám s glutamátem sodným, umělým sladidlům, mléčným výrobkům a zpracovaným potravinám. To může hodně pomoci.

Pokud nic nezabírá, tak klasicky pak odstranění lipomu probíhá chirurgicky, většinou ambulantně, v místním znecitlivění.

Opravdu velké lipomy

Velké lipomy mohou způsobit bolesti nervů, vyvolat pocit nízkého sebevědomí o vašem vzhledu a podobně. Tyto lipomy se musí řešit chirurgicky.

Sponzorováno

A co vy? **Jak s lipomy bojujete vy?** Budeme rádi za komentáře a rady pod článkem.

Co si ještě přečíst na toto téma?

- [Namhatal/a jsem si pod kůží bulku, co dělat?](#)
- [Bulka na zádech – jak poznat zda to je tuková bulka \(lipom\) či rakovina?](#)

Studie a zdroje článku

- **Zdroj obrázku ve článku: edesignua / depositphotos.com**
- **Lipoma Pathology** *Autoři: Ahmad Charifa; Chaudhary Ehtsham Azmat; Talel Badri.*