Detoksykacja to często używane pojęcie, które oznacza usunięcie toksyn z organizmu. Kiedyś określało się nim głównie sposób leczenia uzależnień, obecnie coraz częściej oznacza proces usuwania zanieczyszczeń nagromadzonych w organizmie. Niestety szkodliwe substancje są wszędzie: w wodzie, w powietrzu, jedzeniu, a także w używkach i lekach. Jesteśmy nimi tak „bombardowani", że organizm nie jest w stanie ich samodzielnie usunąć. Nie zawsze kojarzymy, że sucha, poszarzała skóra, swędzenie, bóle głowy, zmęczenie, kłopoty z przewodem pokarmowym, a nawet bezsenność mogą świadczyć o nagromadzeniu toksyn.

Detoksykacja nabiera szczególnego znaczenia w łuszczycy, gdyż szkodliwe substancje w organizmie są jedną z przyczyn (niestety bardzo często lekceważoną) zaostrzeń choroby. Dbałość o codzienne usuwanie toksyn to obowiązek każdego chorego.

Na czym ma to polegać? Przede wszystkim na stosowaniu odpowiedniej diety i aktywności fizycznej, która wzmaga metabolizm. W detoksykację musimy angażować wszystkie układy, które pomogą usunąć szkodliwe związki z organizmu, a więc układ pokarmowy (oczyszczanie jelita grubego – regularne wizyty w toalecie!), układ moczowy, oddechowy, a także skórę, która wraz z potem wydala toksyny przez pory. Są to tak ważne drogi pozbywania się trucizn z organizmu, że muszą stać się „autostradami". Należy pić przynajmniej 2 l dziennie średnio mineralizowanej wody, a aktywnością fizyczną (np. pół godziny marszu) wzmagać wymianę gazową przez płuca. No i wspomagać wątrobę, która w procesie detoksykacji jest kluczowym organem!