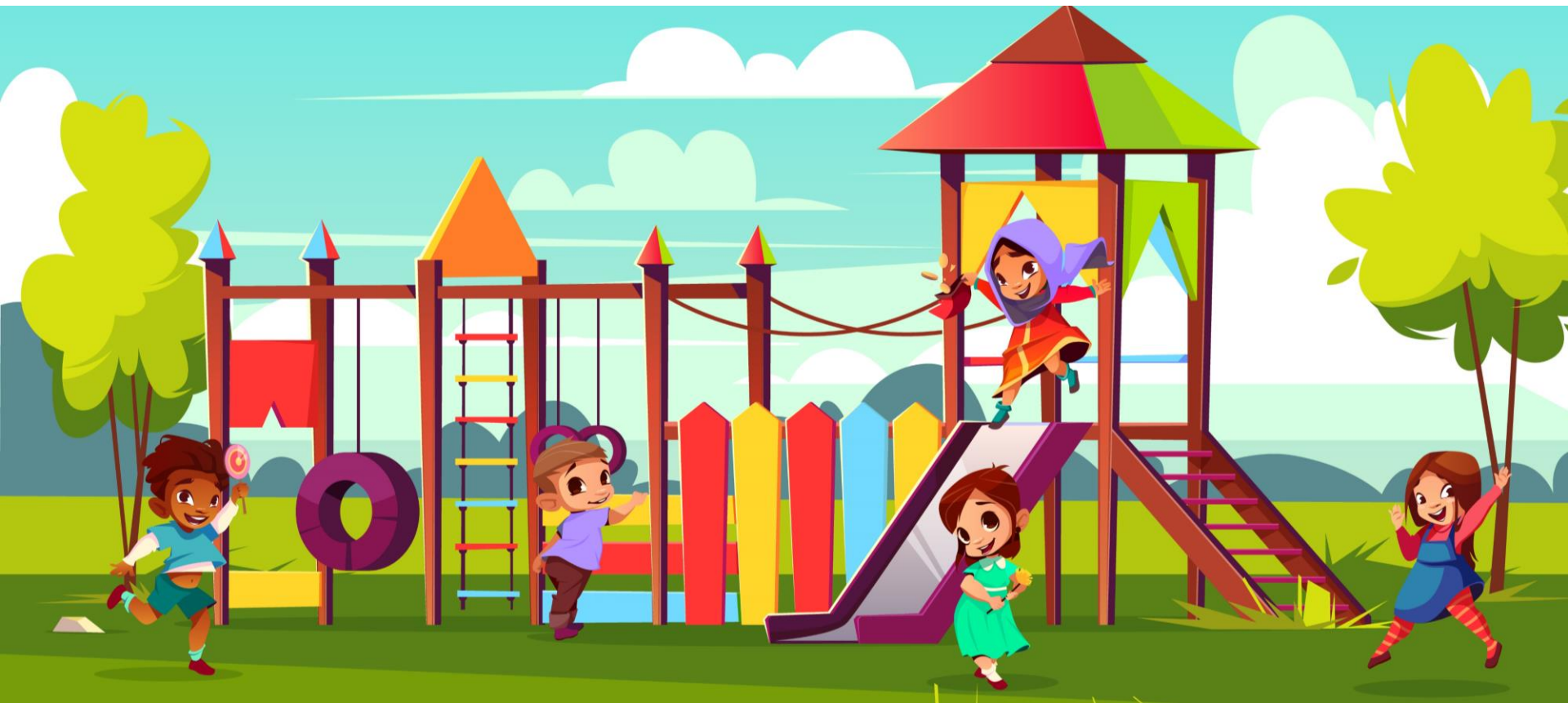


# The Wonders of Our Immune System

## *Чудеса иммунитета*

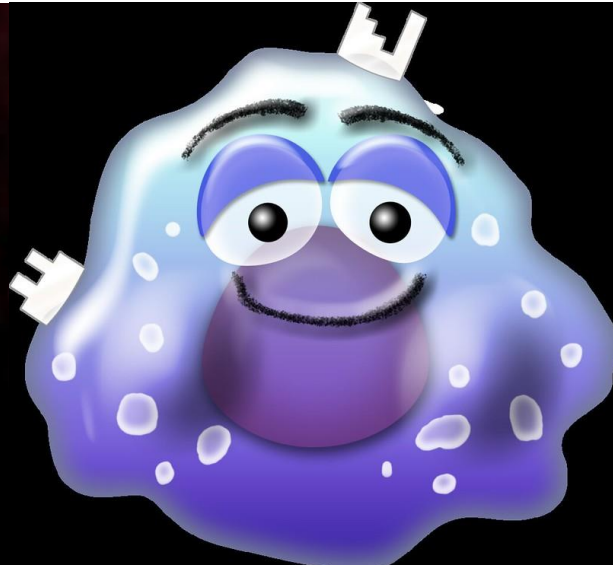
Sometimes we get sick, but most of the time we can stay healthy in spite of constantly being under attack from a myriad of harmful viruses and bacteria. For that daily miracle, we can thank God, who created our immune system.

Иногда мы заболеваем, но чаще всего мы остаёмся здоровыми, несмотря на постоянные атаки многочисленных вредоносных вирусов и бактерий. За это ежедневное чудо мы можем поблагодарить Бога, который создал нашу иммунную систему.



The immune system is our front line of defense in an amazing war taking place in our bodies every day. Like a modern army, our immune system is made up of many “soldiers” doing specific jobs. White blood cells search for specific invaders that they have been taught to recognize and destroy. Some cells envelop, some shoot, and others eat invaders. Some white blood cells produce the needed weapons, some command, some police, and some carry messages, but all work together in synchronized harmony to protect us. If we didn’t have these internal soldiers to protect us from the mass of enemy invaders, we wouldn’t survive for long. This is one more proof of God’s design and care of His creation.

Иммунная система – это передовая линия обороны в невероятной войне, идущей в организме каждый день. Как современная армия, иммунная система состоит из многочисленных солдат, выполняющих задания. Задача белых кровяных телец – находить, распознавать и уничтожать возбудителей болезней. Некоторые клетки поглощают их, другие разрушают, третьи пожирают. Некоторые белые кровяные тельца производят необходимое оружие, некоторые руководят, некоторые следят, а некоторые передают сообщения, но все они работают в единстве, чтобы защищать нас. Если бы у нас не было таких внутренних бойцов, защищающих нас от массового вторжения врага, то мы бы долго не прожили. Это ещё одно доказательство Божьего плана и заботы о Его творении.



We can help the immune system ward off invaders by living a healthy lifestyle—by eating, sleeping, and exercising right.

And in addition to the big three—eat right, sleep right, and exercise right—laughter, sunshine, melodic music, and giving and receiving love all give us energy and strengthen our immune system. Researchers have found that the brain contains messenger molecules that are produced by the immune system, enabling the brain and the immune system to “talk” to each other. This may help explain why our physical condition is closely related to our mental and emotional state. If we’re happy and free from stress, our immune system is boosted and is better able to fight sickness.

Мы можем помочь иммунной системе бороться с возбудителями заболеваний, придерживаясь здорового образа жизни – правильно питаясь, высыпаясь и занимаясь физкультурой.

Кроме этих трёх китов – питание, сон и физкультура – смех, солнечный свет, музыка и любящие отношения придают нам энергии и укрепляют иммунную систему. Исследователи обнаружили, что в мозге содержатся молекулы-связные, вырабатываемые иммунной системой, которые дают мозгу и иммунной системе возможность «разговаривать» друг с другом. Возможно, поэтому наше физическое самочувствие напрямую связано с нашим эмоциональным и умственным состоянием. Если мы счастливы и свободны от стресса, наша иммунная система укрепляется и лучше противостоит болезням.





Sometimes we can't avoid sickness, but other times ill health is caused by our own carelessness or neglect. Give God and your immune system some cooperation. Take care of your body by making wise lifestyle choices, and you'll be healthier and live longer.

Иногда болезней не избежать, но бывает, что наши проблемы со здоровьем вызваны нашей невнимательностью и халатностью. Окажите Богу и иммунной системе содействие. Позаботьтесь о своём организме, придерживаясь здорового образа жизни, и вы будете жить долго и здорово.

