

The Wonders of Our Immune System

As maravilhas do nosso sistema imunológico

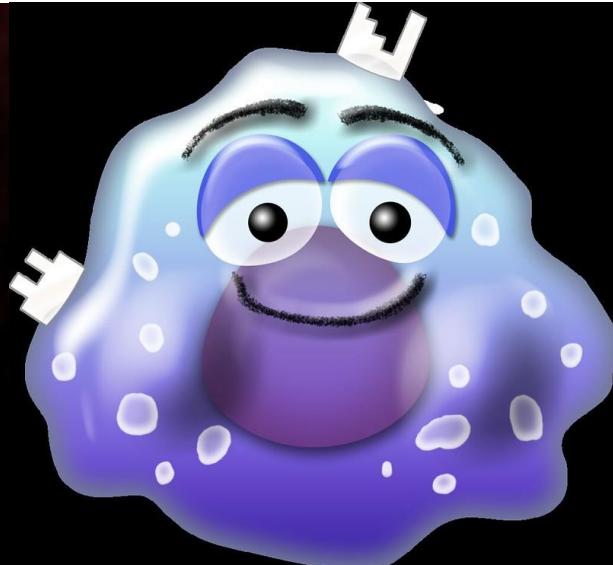
Sometimes we get sick, but most of the time we can stay healthy in spite of constantly being under attack from a myriad of harmful viruses and bacteria. For that daily miracle, we can thank God, who created our immune system.

Volta e meia adoecemos, mas poderemos permanecer saudáveis a maior parte do tempo, apesar dos constantes ataques de miríades de vírus e bactérias. E podemos agradecer a Deus por Ele haver criado nosso sistema imunológico para realizar esse milagre cotidiano.



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.

O sistema imune é nossa primeira linha de defesa em uma assombrosa guerra travada em nossos corpos todos os dias. Como um exército moderno, seus muitos “soldados” têm funções próprias. As células brancas do sangue buscam invasores específicos, os quais aprenderam a identificar e destruir. Algumas neutralizam os agressores, outras disparam contra eles e há aquelas que os devoram. Algumas células brancas produzem o armamento necessário para a defesa do corpo, existem as que têm funções de comando, as que fazem o policiamento e aquelas que desempenham o papel de mensageiros, mas todas trabalham juntas em harmonia para nos proteger. Se não tivéssemos esses soldados em nossos corpos para nos defender, não sobreviveríamos muito tempo. É mais uma prova do plano de Deus e do Seu cuidado pela Sua criação



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.

Podemos ajudar o sistema imunológico a manter os invasores fora do nosso organismo quando comemos, dormimos e nos exercitamos corretamente.

Além desses três fatores principais —alimentação, sono e exercício físico adequado— foi comprovado que rir, receber a luz do sol, ouvir boa música, dar e receber amor gera energia e aumenta nossa resistência a doenças. Os pesquisadores descobriram que nosso corpo possui moléculas mensageiras produzidas pelo sistema imunológico que permitem que o cérebro e o aparato de defesa do organismo conversem entre si. Isso pode ajudar a explicar por que nossa condição física está tão intimamente vinculada ao nosso estado mental ou emocional. Se estivermos felizes e sem estresse, nosso sistema imunológico é fortalecido e se torna mais capaz de resistir às doenças.



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.

É inevitável que, às vezes, fiquemos doentes, mas os males que nos acometem são muitas vezes causados por nossa falta de cuidado ou pela nossa negligência. Dê a Deus e ao seu sistema imunológico alguma cooperação. Cuide do seu corpo fazendo boas escolhas.

