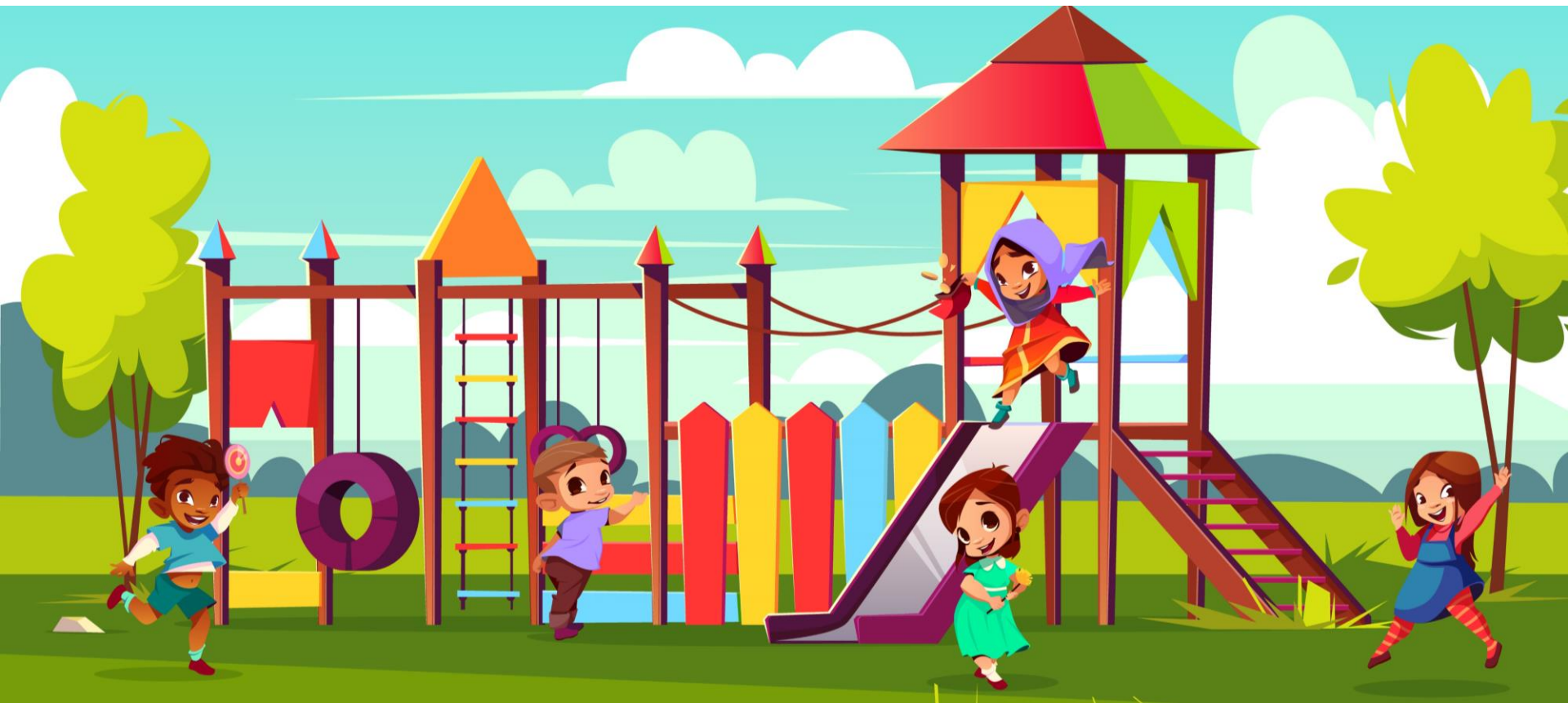


The Wonders of Our Immune System

Hebatnya Sistem Kekebalan Tubuh Kita

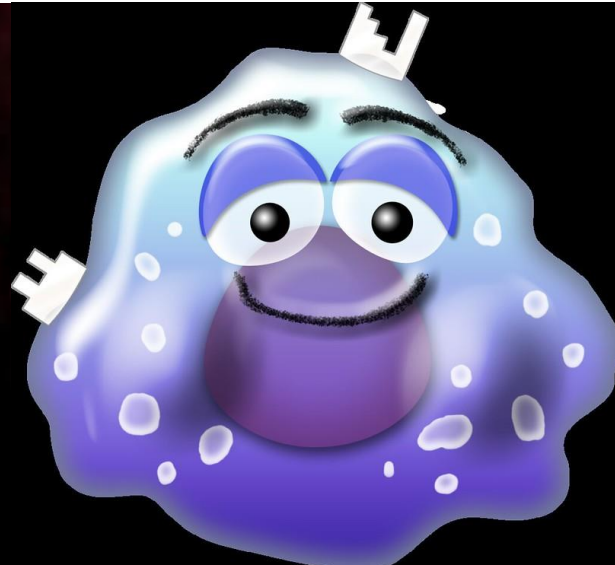
Sometimes we get sick, but most of the time we can stay healthy in spite of constantly being under attack from a myriad of harmful viruses and bacteria. For that daily miracle, we can thank God, who created our immune system.

Terkadang kita sakit, tetapi kebanyakan waktu kita bisa tetap sehat meskipun adanya serangan virus dan bakteri yang aneka ragam. Untuk mujizat sehari-hari itu, kita bisa mengucapkan syukur kepada Tuhan yang telah menciptakan sistem kekebalan tubuh kita.



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.

Sistem kekebalan tubuh kita adalah pertahanan gugus depan dalam perang luar biasa yang terjadi di dalam tubuh kita setiap hari. Seperti halnya bala tentara modern, sistem kekebalan tubuh kita terdiri dari banyak “tentara” yang melakukan pekerjaan tertentu. Sel darah putih mencari penjajah tertentu yang untuknya ia telah dilatih mengenali dan menghancurkan. Beberapa sel menaungi, beberapa menembak, dan yang lain memakan penyerbu. Beberapa sel darah putih menghasilkan senjata yang dibutuhkan, beberapa memberi perintah, beberapa mengatur, dan beberapa lagi membawa pesan, tetapi semua bekerja bersama dalam harmoni dan sinkronisasi untuk melindungi kita. Jika tidak ada prajurit internal ini untuk melindungi kita, maka kita tidak akan bertahan lama. Ini adalah satu lagi bukti rancangan Allah dan kepedulian akan ciptaan-Nya.



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.

Kita dapat membantu sistem kekebalan tubuh menangkal penjajah dengan menjalani gaya hidup sehat—dengan makan, tidur, dan berolahraga yang benar.

Dan selain tiga besar—makan dengan benar, tidur dengan benar, dan berolahraga dengan benar—gelak tawa, sinar matahari, musik melodi, dan memberi dan menerima kasih sayang semua itu memberi energi dan memperkuat sistem kekebalan tubuh kita. Para peneliti telah menemukan bahwa otak mengandung molekul kurir yang diproduksi oleh sistem kekebalan tubuh, memungkinkan otak dan sistem kekebalan tubuh untuk “berbicara” dengan satu sama lain. Ini mungkin membantu menjelaskan mengapa kondisi fisik kita berhubungan erat dengan kondisi mental dan emosi kita. Jika kita gembira dan bebas dari stres, sistem kekebalan tubuh kita meningkat dan lebih mampu melawan penyakit.



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.

Terkadang kita tidak bisa menghindari penyakit, tetapi terkadang kesehatan yang buruk adalah karena kelalaian atau kecerobohan kita sendiri. Berikan kerja sama kepada Tuhan dan sistem kekebalan tubuh Anda. Jagalah tubuh Anda dengan membuat pilihan gaya hidup yang bijak, dan Anda akan menjadi lebih sehat.

