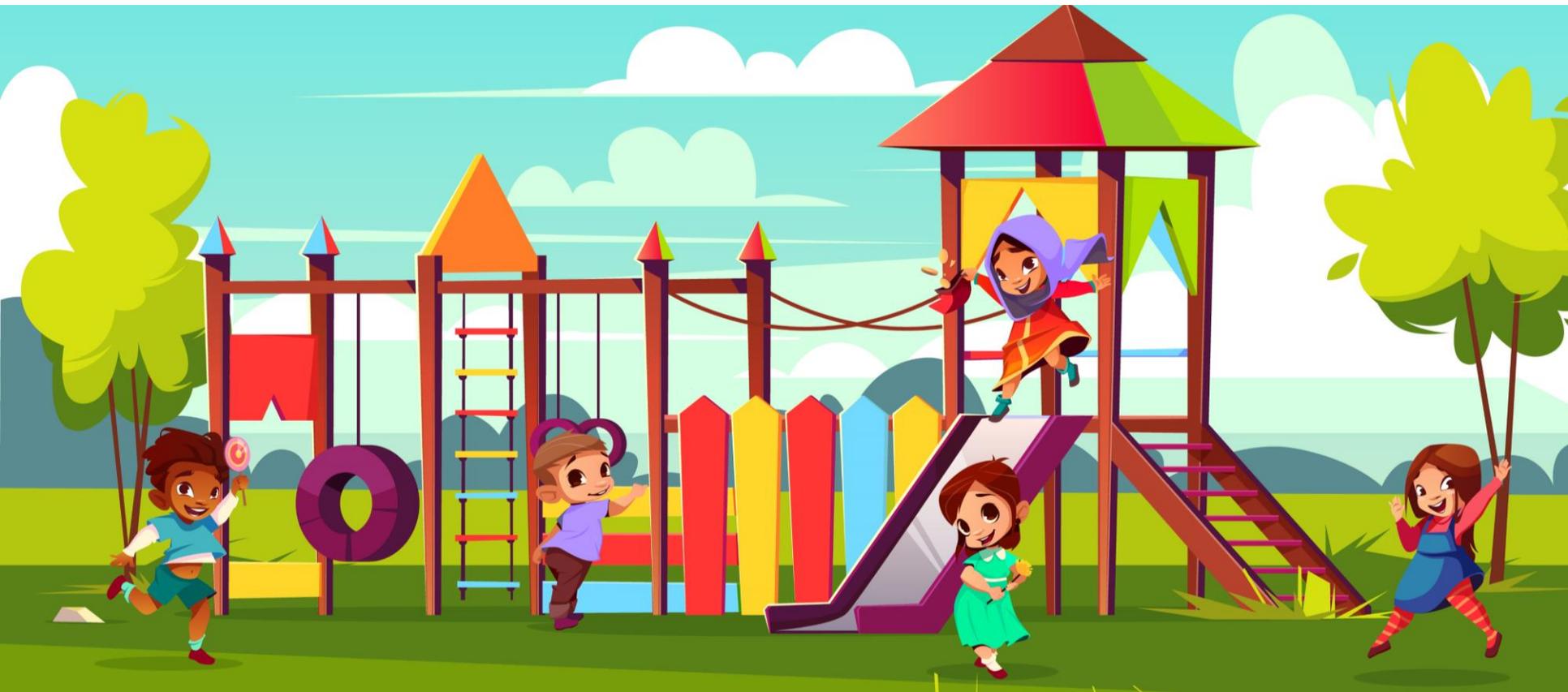


The Wonders of Our Immune System

Le meraviglie del nostro sistema immunitario

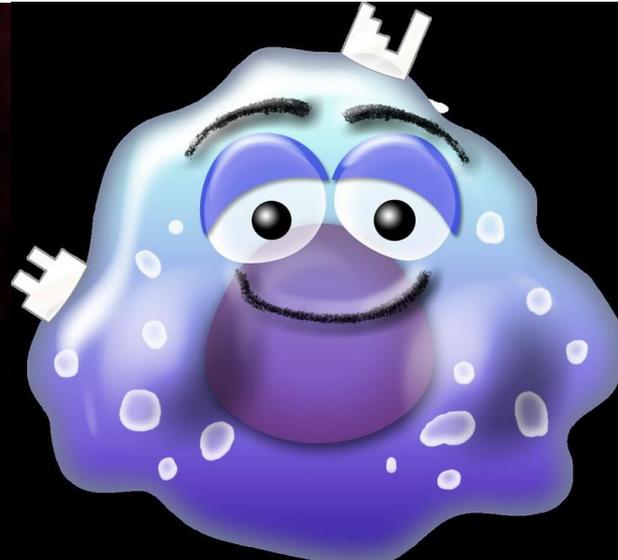
Sometimes we get sick, but most of the time we can stay healthy in spite of constantly being under attack from a myriad of harmful viruses and bacteria. For that daily miracle, we can thank God, who created our immune system.

A volte ci ammaliamo, ma la maggior parte del tempo siamo in buona salute, nonostante l'enorme quantità di virus e batteri nocivi che ci attaccano. Per quel miracolo quotidiano possiamo ringraziare Dio, che ha creato il nostro sistema immunitario.



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.

Il sistema immunitario è la nostra prima linea di difesa in una sorprendente guerra che ha luogo ogni giorno nel nostro corpo. Come in un esercito moderno, il nostro sistema immunitario è composto da diversi “soldati” specializzati. I globuli bianchi sono specializzati nel riconoscere e distruggere determinati tipi d’invasori. Alcune cellule inglobano il corpo estraneo, altre lo colpiscono e altre ancora lo assimilano. Alcuni globuli bianchi producono le armi necessarie, altri comandano, altri vigilano e altri ancora trasmettono messaggi, ma tutti lavorano insieme in armonia per proteggerci. Se non avessimo questo esercito interno a difenderci dalla massa degli invasori, non sopravvivremmo a lungo. Questa è un’ulteriore prova del disegno di Dio e della cura che ha dedicato alla sua creazione.



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.

Possiamo aiutare il nostro sistema immunitario a tenere lontano gli invasori, coltivando uno stile di vita sano: mangiare bene, dormire bene ed esercitarsi bene.

In aggiunta ai grandi tre — mangiare, dormire ed esercitarsi bene — è provato che l’allegria, il sole, la musica melodica e il dare e ricevere amore, ci forniscono energia e rafforzano il nostro sistema immunitario. I ricercatori hanno scoperto che il cervello contiene delle molecole messaggere prodotte dal sistema immunitario, che permettono al cervello e al sistema immunitario di “comunicare” tra loro. Questo potrebbe contribuire a spiegare il motivo per cui la nostra condizione fisica è legata al nostro stato emotivo e mentale. Se siamo sereni e senza stress, il nostro sistema immunitario è energizzato e in grado di combattere meglio le malattie.



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.

A volte non è possibile evitare le malattie, ma spesso la cattiva salute è causata dalla nostra trascuratezza e negligenza. Dai un po' di collaborazione a Dio e al tuo sistema immunitario. Prenditi cura del tuo corpo facendo scelte di vita sagge e vivrai meglio.

