

# The Wonders of Our Immune System

## *Nuestro prodigioso sistema inmunitario*

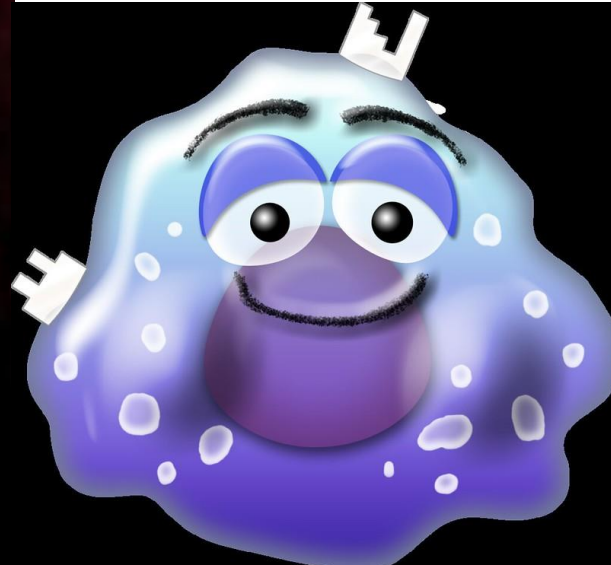
Sometimes we get sick, but most of the time we can stay healthy in spite of constantly being under attack from a myriad of harmful viruses and bacteria. For that daily miracle, we can thank God, who created our immune system.

Si bien a veces es inevitable que nos enfermemos, buena parte del tiempo podemos mantenernos sanos pese a los constantes embates de virus y bacterias que atentan contra nuestra salud. Ese milagro cotidiano se lo podemos agradecer a nuestro sistema inmunitario, creado por Dios.



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.

El sistema inmunitario es nuestra primerísima línea de defensa en la impresionante guerra que cada día tiene lugar dentro de nuestro organismo. Al igual que un ejército moderno, nuestro mecanismo interno de defensa se compone de muchos soldados, cada uno de los cuales cumple funciones muy definidas. Algunas células envuelven a los invasores, otras les disparan y otras los devoran. Ciertos leucocitos producen las armas necesarias, otros ejercen labores de mando, otros vigilan y algunos son portadores de mensajes. Pero todos ellos trabajan en sincronía con el objeto de protegernos. De no contar con el amparo de esos soldados internos, nuestro lapso de supervivencia sería muy breve. Tenemos aquí una prueba más del diseño divino y el sumo cuidado que puso Dios en toda Su creación.



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.

Llevando una vida sana podemos potenciar nuestros mecanismos de defensa. Para ello son esenciales la buena alimentación, el buen sueño y el buen ejercicio.

Además de esos grandes factores, se ha comprobado que la risa, la luz del sol, la música melódica y la reciprocidad en el amor son beneficiosas para el organismo, en el sentido de que nos energizan y fortalecen nuestros mecanismos de defensa. Los investigadores han descubierto en el cerebro moléculas mensajeras producidas por el sistema inmunológico y que hacen posible la comunicación entre uno y otro. Eso podría explicar la estrecha relación que existe entre nuestro estado físico y nuestro estado mental y emocional. En períodos en que nos encontramos felices y libres de estrés, nuestras defensas se fortifican y combaten con mayor eficacia las enfermedades.



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 veces las enfermedades son inevitables; pero en otras ocasiones la mala salud es consecuencia de nuestro descuido y negligencia. Colaboremos un poquito con Dios y con nuestro sistema inmunitario. Cuidemos de nuestro organismo optando por estilos de vida saludables.

