

The Wonders of Our Immune System

ระบบภูมิคุ้มกันที่น่าอัศจรรย์ใจของเรา

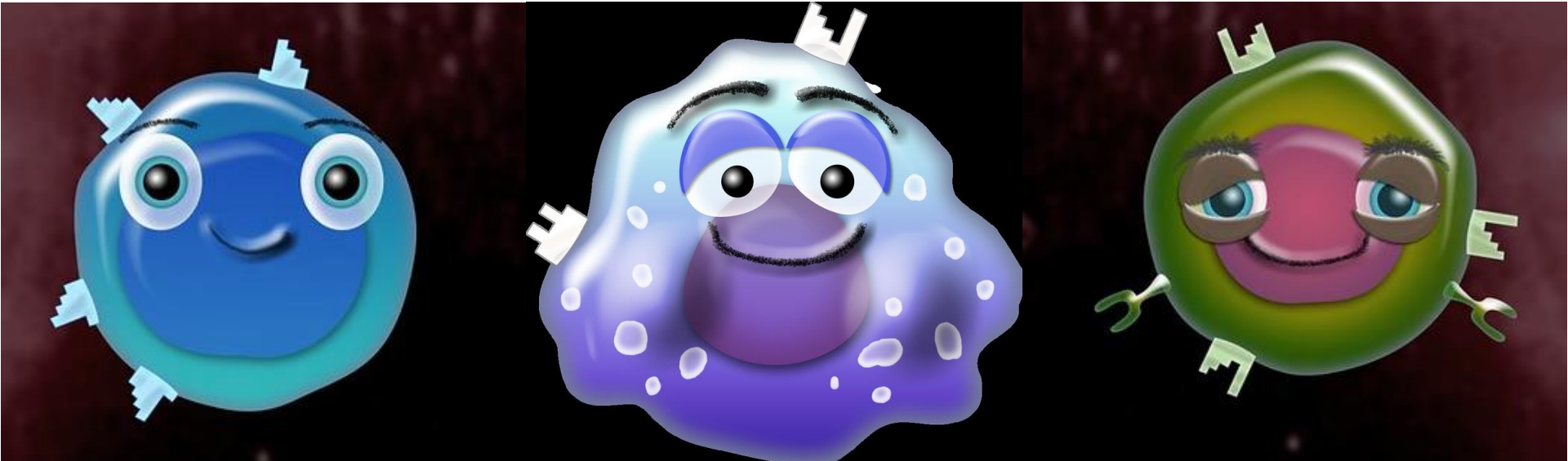
Sometimes we get sick, but most of the time we can stay healthy in spite of constantly being under attack from a myriad of harmful viruses and bacteria. For that daily miracle, we can thank God, who created our immune system.

บางครั้งเราเจ็บป่วย ทว่าส่วนใหญ่เรามีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ทั้งๆ ที่ถูกไวรัสและแบคทีเรียที่มีภัยอันตรายมากมายโจมตีตลอดเวลา เราควรจะขอบคุณพระเจ้า สำหรับมหัศจรรย์เป็นประจำวัน พระเจ้าผู้สร้างระบบภูมิคุ้มกันของเรา



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.

ระบบภูมิคุ้มกันคือด่านป้องกันที่อยู่แนวหน้าของสงครามนำทิ้งที่
เกิดขึ้นในร่างกายเราทุกวัน เช่นเดียวกับกองทัพสมัยใหม่ ระบบ
ภูมิคุ้มกันของเราประกอบด้วย“ทหาร”จำนวนมากเป็นหน่วยเฉพาะ
กิจ เม็ดเลือดขาวจะเสาะหาผู้บุกรุกที่เจาะจง ซึ่งมันมีหน้าที่เฝ้า
สังเกตและทำลาย เซลล์บางชนิดจะห่อหุ้มผู้บุกรุก บ้างก็ยิง และ
บ้างก็กลืนกิน เม็ดเลือดขาวบางตัวผลิตอาวุธที่จำเป็น บ้างก็ส่งการ
บ้างก็ดูแลตรวจตรา บ้างก็สื่อสาร ทว่าทุกส่วนทำงานร่วมกันด้วย
ความสอดคล้อง เพื่อปกป้องเรา ถ้าเราไม่มีพวกทหารภายใน
ร่างกายที่คอยปกป้องเราจากศัตรูบุกรุกมากมาย เราคงอยู่รอดได้
ไม่นานนัก นี่เป็นข้อพิสูจน์อีกอย่างหนึ่งถึงการออกแบบของพระเจ้า
เจ้า และการที่พระองค์ดูแลเอาใจใส่สิ่งสร้างสรรค์ของพระองค์



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.

เราช่วยระบบภูมิคุ้มกันให้ต่อต้านการบุกรุกของเชื้อโรคได้ โดยดำเนินชีวิตที่ช่วยให้มีสุขภาพดี ด้วยการทานอาหารดีมีประโยชน์ นอนหลับเพียงพอ และออกกำลังกายพอเหมาะ

นอกจากส่วนสำคัญสามประการ คือ ทานอาหารดีมีประโยชน์ นอนหลับเพียงพอ และออกกำลังกายพอเหมาะ การหัวเราะ แสงแดด เพลงไพเราะ การมอบและรับความรัก ล้วนเพิ่มพลังงานให้กับเรา และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

นักวิจัยค้นพบว่าสมองมีโมเลกุลสื่อสาร ซึ่งผลิตขึ้นโดยระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยให้สมองและระบบคุ้มกันสามารถ“คุย”กันได้ นี่คงเป็นคำอธิบายว่าเหตุใดสภาวะร่างกาย จึงเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับสภาวะจิตใจและอารมณ์ความรู้สึก ถ้าเรามีความสุขและปลอดความเครียด ระบบภูมิคุ้มกันก็จะมีพลังเพิ่มขึ้น และต่อสู้โรคภัยไข้เจ็บได้ดีขึ้น



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.

บางครั้งเราหลีกเลี่ยงความเจ็บป่วยไม่ได้ ทว่าบางครั้งสุขภาพไม่ดีเกิดจากการที่เราเองไม่ระมัดระวังหรือปล่อยปละละเลย ขอให้ความร่วมมือกับพระเจ้าและระบบภูมิคุ้มกันของคุณบ้าง ดูแลร่างกายของคุณ โดยการใช้สติปัญญาเลือกวิถีชีวิต แล้วคุณจะมีสุขภาพดีขึ้น และอายุยืนขึ้น

