**6-Mavzu: Massajning moddalar almashinuviga va nafas a’zolari sistemasiga ta’siri**

**Reja:**

1. Endokrin a’zolar sistemasi.

2. Endokrin a’zolarga massajning ta’siri.

3. Nafas olish a’zolari sistemasi.

4. Massajning nafas a’zolari sistemasiga ta’siri.

Endokrin a’zolar sistemasiga gipofiz, qalqonsimon bez, buyrakosti va me’daosti bezlari, jinsiy bezlarning endokrin qismlari va boshqalar kiradi. Bu bezlar gormonlar ishlab chiqarib, a’zolarning hayot faoliyatini tartibga soladi.

Massaj terapiyasi tayinlanadigan endokrin tizimining asosiy xastaliklari – qandli diabet va ortiqcha tana vazni hisoblanadi. Massaj ushbu kasalliklarni davolashning asosiy usuli emas, balki qo‘shimcha chorasi sifatida qabul qilinadi.

Nafas olish a’zolar sistemasiga tashqi burun, burun, burun oldi bo‘shliqlari, hiqildoq, kekirdak, bronx va o‘pkalar kiradi. Bular odatda kislorodni o‘pka alveolalariga yetkazib beruvchi havo yo‘li hisoblanadi. Klinika sharoitida burun bo‘shlig‘i, burun va hiqildoq yuqori nafas yo‘li deb hisoblansa, kekirdak va bronxlar pastki nafas yo‘li deyiladi.

1. Organizmning qaysi qismlari endokrin tizimiga kiradi?
2. Endokrin kasalligida massaj bajarishdan oldin nimalarga e’tibor berish kerak?