

טבלת שיפורים בעקבות תרגול נשימה בריאה® שיטת בוטייקו להסדרה טבעית של שיבושי-נשימה ובריאות

עוצמת הסימפטומים

אחרי הסדנה עד ל-5 שבועות של תרגול נשימתי

(עם המשך תרגול מתקבלים שיפורים נוספים)

כל הזמן	לפעמים	לעיתים רחוקות	ללא סימפטומים
11	19	27	* 1
9	14	16	-
24	56	18	-
2	15	6	-
28	93	97	2
2	28	12	-
18	36	9	-
16	52	40	-
14	34	41	-
15	67	18	-
11	29	22	-
15	22	13	-
12	16	18	-
20	46	12	-
23	49	16	-
22	39	29	-
10	19	18	-
20	30	17	-
26	42	43	-
12	25	17	-
35	79	128	2
16	28	15	-
15	47	31	-
17	29	5	-
15	59	61	-
18	19	16	-
17	40	14	-
2	2	2	-
15	26	8	-
24	66	43	-
17	25	23	-
21	44	33	-
10	9	3	-
16	23	16	-
23	71	89	-
22	31	16	-

עוצמת הסימפטומים לפני הסדנה

סימפטומים	סה"כ	כל הזמן	לפעמים	לעיתים רחוקות
אבדן חוש ריח / חוש ריח חלקי	58	28	23	7
אלרגיות: מוזן / קדחת שחת / אחר	39	22	15	2
אנחות תכופות	98	33	50	15
אסטמה	23	13	9	1
אף סתום / נוזל	220	146	68	6
בעיות סינוסים	42	19	21	2
גירויים בעור / גרד	63	14	42	7
דופק בלתי-סדיר / מואץ	108	61	42	5
דום נשימה בשינה	89	59	26	4
התעטשויות תכופות / בסדרה	100	31	61	8
חרדות	62	27	32	3
חוסר ריכוז / חוסר שקט	50	16	30	4
טנטון ('צפצופים באוזניים')	46	17	14	15
כאבי שרירים / מפרקים (בלתי מוסברים)	78	23	47	8
כאבי ראש	88	21	59	8
כחוכחי-גרונ תכופים	90	44	38	8
כפות ידיים/רגליים קרות	47	24	18	5
לחץ סביב החזה	67	22	32	13
ליחה מוגברת	111	58	45	8
מצבי רוח: תנודות	54	22	28	4
נחירות	244	183	58	3
נשימה צפצפנית	59	20	31	8
נשימות עמוקות תכופות / ללא סיבה	93	51	36	6
סחרחורות	51	7	38	6
עייפות פתאומית / מתמדת	135	77	56	2
פיהוקים תכופים / בסדרה	53	17	32	4
צרבות	71	21	43	7
צרידות	6	3	1	2
קוצר נשימה במנוחה	49	15	30	4
קימה תכופה לשירותים בשינה	133	73	56	4
קשיי נשימה בספורט	65	33	31	1
עצירויות, שלשול, בטן נפוחה	98	43	50	5
רעידות / עוויות ('טיק')	22	3	14	5
שחיקת שיניים בשינה	55	23	23	9
שינה לא-מרעננת / התעוררות תכופה	183	116	65	2
שיעול	69	24	37	8

* ההסדרה הטבעית של הנשימה אינה עוזרת לאובדן-ריח שנגרם מחבלת-ראש

