

**מתחילת הסדנה**  
**תוך 12 יום**  
**עד ל-5 שבועות תרגול נשימתי**  
**(עם המשך תרגול מגיעים לשיפורים נוספים)**

כל הזמן	לפעמים	לעיתים רחוקות	סימפטומים ללא
-	11	20	11
-	13	10	6
-	10	37	22
-	6	4	2
2	56	68	23
-	7	19	2
-	5	23	14
-	2	19	13
-	26	23	9
-	28	51	17
-	13	38	13
-	11	19	10
-	12	20	15
-	12	13	9
-	6	29	16
-	12	25	17
-	16	29	14
-	11	12	9
-	6	20	15
-	18	24	17
-	10	14	9
-	89	55	26
-	9	18	15
-	17	33	13
-	2	21	14
-	40	46	11
-	20	29	18
-	10	14	16
-	8	26	13
-	2	2	2
-	5	13	13
-	14	18	14
-	1	8	9
-	8	15	15
-	57	59	20
-	6	23	19

**לפני הסדנה**

סימפטומים	סה"כ	כל הזמן	לפעמים	לעיתים רחוקות
אבדן חוש ריח / חוש ריח חלקי	42	16	19	7
אלרגיות: מזון / קדחת שחת / אחר	29	15	12	2
אנחות תכופות	69	20	35	14
אסטמה	12	9	2	1
אף סתום / נוזל	149	96	50	4
בעיות סינוסים	28	13	13	2
גירויים בעור / גרד	42	11	24	7
דופק בלתי-סדיר / מואץ	34	5	25	4
דום נשימה בשינה	58	34	21	3
הטלת שתן תכופה: יום / לילה	96	45	47	4
התעטשויות תכופות / בסדרה	64	23	35	6
חרדות	40	13	25	2
חוסר ריכוז / חוסר שקט	47	14	29	4
טנטון ('צפצופים באוזניים')	34	15	14	5
כאבי שרירים / מפרקים (בלתי מוסברים)	51	14	31	6
כאבי ראש	54	12	35	7
כחוחי-גרון תכופים	59	27	28	4
כפות ידיים/רגליים קרות	32	14	13	5
לחץ סביב החזה	41	9	21	11
ליחה מוגברת	59	25	28	6
מצבי רוח: תנדודות חריפות	33	13	16	4
נחירות	170	130	37	3
נשימה צפצפנית	42	13	22	7
נשימות עמוקות תכופות / ללא סיבה	63	31	27	5
סחרחורת	37	4	28	5
עייפות פתאומית / מתמדת	97	53	42	2
רגישות מערכת העיכול: עצירות, שלשול, בטן נפוחה	67	25	37	5
פיהוקים תכופים / בסדרה	40	13	23	4
צרבות	47	17	25	5
צרידות	6	3	1	2
קוצר נשימה במנוחה	31	10	17	4
קשיי נשימה בספורט	46	21	22	3
רעידות / עוויות ('טיק')	17	1	12	4
שחיקת שיניים בשינה	38	14	16	8
שינה לא-מרעננת / התעוררות תכופה	136	82	52	2
שיעול	48	12	28	8

