

סדנת נשימה בריאה® שיטת בוטייקו: טבלת שיפורים*

עוצמת הסימפטומים
תוך 12 יום מתחילת הסדנה
ועד ל-5 שבועות תרגול נשימתי

(עם המשך התרגול מתקבלים שיפורים נוספים)

ללא סימפטומים	לעיתים רחוקות	לפעמים	כל הזמן
11	15	21	1**
6	10	13	-
22	39	10	-
2	4	6	-
23	71	61	2
2	21	8	-
14	25	6	-
13	35	38	-
10	23	29	-
17	53	30	-
13	44	14	-
10	20	11	-
15	20	12	-
9	13	12	-
16	31	7	-
18	27	13	-
15	30	20	-
9	12	11	-
15	20	7	-
17	25	21	-
9	14	12	-
27	57	96	2
15	19	9	-
13	36	18	-
14	21	2	-
11	47	43	-
18	31	22	-
16	16	10	-
13	28	10	-
2	2	2	-
13	16	5	-
14	19	15	-
9	7	1	-
15	15	11	-
20	60	62	-
19	26	7	-

עוצמת הסימפטומים לפני הסדנה

סימפטומים	סה"כ	כל הזמן	לפעמים	לעיתים רחוקות
אבדן חוש ריח / חוש ריח חלקי	48	21	20	7
אלרגיות: מזון / קדחת שחת / אחר	29	15	12	2
אנחות תכופות	71	20	37	14
אסטמה	12	9	2	1
אף סתום / נוזל	157	102	51	4
בעיות סינוסים	31	15	14	2
גירויים בעור / גרד	45	12	26	7
דופק בלתי-סדיר / מואץ	86	56	26	4
דום נשימה בשינה	62	38	21	3
הטלת שתן תכופה בלילה	100	48	48	4
התעטשויות תכופות / בסדרה	71	24	41	6
חרדות	41	13	26	2
חוסר ריכוז / חוסר שקט	47	14	29	4
טנטון ('צפצופים באוזניים')	34	15	14	5
כאבי שרירים / מפרקים (בלתי מוסברים)	54	15	33	6
כאבי ראש	58	13	38	7
כחוחי-גרונ תכופים	65	31	29	5
כפות ידיים/רגליים קרות	32	14	13	5
לחץ סביב החזה	42	10	21	11
ליחה מוגברת	63	28	29	6
מצבי רוח: תנודות חריפות	35	15	16	4
נחירות	182	139	40	3
נשימה צפצפנית	43	13	23	7
נשימות עמוקות תכופות / ללא סיבה	67	34	28	5
סחרחורות	37	4	28	5
עייפות פתאומית / מתמדת	101	57	42	2
רגישות מערכת העיכול: עצירות, שלשול, בטן נפוחה	71	28	38	5
פיהוקים תכופים / בסדרה	42	13	25	4
צרבות	51	19	27	5
צרידות	6	3	1	2
קוצר נשימה במנוחה	34	10	20	4
קשיי נשימה בספורט	48	22	23	3
רעידות / עוויות ('טיק')	17	1	12	4
שחיקת שיניים בשינה	41	17	16	8
שינה לא-מרעננת / התעוררות תכופה	142	87	53	2
שיעול	52	13	31	8

* מ-2016 ואילך, נתונים חלקיים

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

