

# סדנת נשימה בריאה® שיטת בוטייקו – טבלת שיפורים

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

| סימפטומים ללא | לעיתים רחוקות | לפעמים | כל הזמן |
|---------------|---------------|--------|---------|
| 11            | 21            | 11     | 1       |
| 6             | 10            | 13     | -       |
| 22            | 39            | 10     | -       |
| 2             | 4             | 6      | -       |
| 23            | 71            | 61     | 2       |
| 2             | 21            | 8      | -       |
| 14            | 25            | 6      | -       |
| 13            | 20            | 23     | -       |
| 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            | 95     | 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             | 8             | 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                   | 35   | 71      | 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                         | 36   | 56      | 26     | 4             |
| דום נשימה בשינה                               | 62   | 38      | 21     | 3             |
| הטלת שתן תכופה: יום / לילה                    | 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-גרון 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: תנדודות חריפות                      | 35   | 15      | 16     | 4             |
| נחירות  | 181  | 138     | 38     | 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             |

