

טבלת שיפורים - נשימה בריאה® שיטת בוטיקו

הסדרה טבעית של שיבושי-נשימה

עוצמת הסימפטומים
12 יום מתחילת הסדנה
ועד ל-5 שבועות תרגול נשימתי
 (עם המשך תרגול מתקבלים שיפורים נוספים)

כל הזמן	לפעמים	לעיתים רחוקות	ללא סימפטומים
1	21	15	11
-	14	13	6
-	12	43	22
-	6	6	2
2	68	72	23
-	11	22	2
-	8	26	14
-	38	35	13
-	31	27	12
-	14	46	14
-	14	21	11
-	12	20	15
-	14	14	10
-	9	32	18
-	13	30	18
-	20	30	15
-	12	15	9
-	8	24	16
-	24	28	17
-	13	16	10
3	97	59	29
-	9	20	15
-	20	39	13
-	2	24	15
-	45	48	11
-	11	12	17
-	10	28	14
-	2	2	2
-	7	18	13
-	34	56	17
-	17	22	15
-	23	32	18
-	2	7	9
-	11	17	15
-	64	61	21
-	8	27	19

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	33	18	13	2
אנחות תכופות	77	24	39	14
אסטמה	14	11	2	1
אף סתום / נוזל	165	109	52	4
בעיות סינוסים	35	18	15	2
גירויים בעור / גרד	47	13	27	7
דופק בלתי-סדיר / מואץ	89	57	28	4
דום נשימה בשינה	67	40	23	4
התעטשויות תכופות / בסדרה	74	24	43	7
חרדות	46	17	26	3
חוסר ריכוז / חוסר שקט	47	14	29	4
טנטון ('צפצופים באוזניים')	39	12	12	6
כאבי שרירים / מפרקים (בלתי מוסברים)	59	17	34	8
כאבי ראש	61	13	41	7
כחוכחי-גרון תכופים	69	32	32	5
כפות ידיים/רגליים קרות	35	14	13	5
לחץ סביב החזה	48	13	26	12
ליחה מוגברת	67	31	30	6
מצבי רוח: תנודות	39	17	18	4
נחירות	188	143	42	3
נשימה צפצפנית	44	13	24	7
נשימות עמוקות תכופות / ללא סיבה	72	37	30	5
סחרחורות	41	4	31	6
עייפות פתאומית / מתמדת	104	59	43	2
פיהוקים תכופים / בסדרה	46	15	27	4
צרבות	52	19	27	6
צרידות	6	3	1	2
קוצר נשימה במנוחה	39	13	22	4
קימה תכופה לשירותים בשינה	107	52	51	4
קשיי נשימה בספורט	54	24	26	1
רגישות מערכת העיכול: עצירות, שלשול, בטן נפוחה	73	29	39	5
רעידות / עוויות ('טיק')	18	2	12	4
שחיקת שיניים בשינה	43	18	17	8
שינה לא-מרעננת / התעוררות תכופה	146	90	54	2
שיעול	54	14	31	8

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

