

טבלת שיפורים בעקבות תרגול נשימה בריאה® שיטת בוטייקו 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	23	17	11
-	14	13	8
-	15	46	23
-	6	6	2
2	76	78	25
-	11	22	2
-	8	29	16
-	38	41	13
-	32	29	13
-	15	54	14
-	17	22	11
-	12	20	15
-	15	15	10
-	11	38	18
-	13	39	19
-	22	33	16
-	16	17	9
-	13	24	17
-	28	34	20
-	14	20	10
3	104	67	31
-	12	21	15
-	22	39	13
-	3	25	16
-	49	51	12
-	11	13	18
-	12	32	17
-	2	2	2
-	8	19	13
-	34	61	23
-	19	24	15
-	24	40	19
-	3	8	10
-	12	19	16
-	73	65	22
-	9	27	21

עוצמת הסימפטומים
לפני הסדנה

סימפטומים	סה"כ	כל הזמן	לפעמים	לעיתים רחוקות
אבדן חוש ריח / חוש ריח חלקי	52	23	22	7
אלרגיות: מזון / קדחת שחת / אחר	35	18	15	2
אנחות תכופות	83	28	41	15
אסטמה	14	11	2	1
אף סתום / נוזל	181	118	55	6
בעיות סינוסים	35	18	15	2
גירויים בעור / גרד	53	13	32	7
דופק בלתי-סדיר / מואץ	95	58	33	4
דום נשימה בשינה	71	43	24	4
התעטשויות תכופות / בסדרה	83	25	51	7
חרדות	50	20	27	3
חוסר ריכוז / חוסר שקט	47	14	29	4
טנטון ('צפצופים באוזניים')	41	14	12	6
כאבי שרירים / מפרקים (בלתי מוסברים)	67	19	40	8
כאבי ראש	72	17	48	7
כחוכחי-גרזן תכופים	75	34	35	6
כפות ידיים/רגליים קרות	41	18	15	5
לחץ סביב החזה	53	17	27	12
ליחה מוגברת	80	38	34	8
מצבי רוח: תנודות	44	18	22	4
נחירות	205	152	50	3
נשימה צפצפנית	48	16	25	7
נשימות עמוקות תכופות / ללא סיבה	74	39	30	5
סחרחורות	45	5	34	6
עייפות פתאומית / מתמדת	112	63	47	2
פיהוקים תכופים / בסדרה	48	15	29	4
צרבות	61	21	33	7
צרידות	6	3	1	2
קוצר נשימה במנוחה	41	14	23	4
קימה תכופה לשירותים בשינה	118	60	54	4
קשיי נשימה בספורט	58	26	28	1
עצירויות, שלשול, בטן נפוחה	83	33	45	5
רעידות / עוויות ('טיק')	21	3	13	5
שחיקת שיניים בשינה	47	19	19	9
שינה לא-מרעננת / התעוררות תכופה	160	99	59	2
שיעול	57	15	33	8

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

