

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 | 25 | 18 | 11 |
| - | 15 | 13 | 8 |
| - | 15 | 46 | 23 |
| - | 6 | 7 | 2 |
| 2 | 80 | 82 | 25 |
| - | 11 | 24 | 2 |
| - | 8 | 29 | 17 |
| - | 38 | 41 | 13 |
| - | 33 | 30 | 13 |
| - | 16 | 54 | 15 |
| - | 17 | 23 | 11 |
| - | 12 | 21 | 15 |
| - | 15 | 15 | 11 |
| - | 11 | 39 | 19 |
| - | 13 | 40 | 22 |
| - | 22 | 34 | 17 |
| - | 16 | 18 | 10 |
| - | 13 | 25 | 18 |
| - | 30 | 36 | 22 |
| - | 15 | 23 | 11 |
| 2 | 107 | 69 | 32 |
| - | 14 | 23 | 16 |
| - | 22 | 41 | 14 |
| - | 3 | 25 | 16 |
| - | 50 | 52 | 13 |
| - | 11 | 14 | 18 |
| - | 12 | 32 | 17 |
| - | 2 | 2 | 2 |
| - | 8 | 19 | 13 |
| - | 39 | 65 | 23 |
| - | 21 | 24 | 15 |
| - | 25 | 41 | 19 |
| - | 3 | 8 | 10 |
| - | 12 | 20 | 16 |
| - | 75 | 66 | 22 |
| - | 11 | 29 | 22 |

עוצמת הסימפטומים
לפני הסדנה

| סימפטומים | סה"כ | כל הזמן | לפעמים | לעיתים רחוקות |
|-------------------------------------|------|---------|--------|---------------|
| אבדן חוש ריח / חוש ריח חלקי | 55 | 26 | 22 | 7 |
| אלרגיות: מזון / קדחת שחת / אחר | 36 | 19 | 15 | 2 |
| אנחות תכופות | 83 | 28 | 41 | 15 |
| אסטמה | 15 | 11 | 3 | 1 |
| אף סתום / נוזל | 189 | 124 | 57 | 6 |
| בעיות סינוסים | 37 | 18 | 17 | 2 |
| גירויים בעור / גרד | 54 | 13 | 33 | 7 |
| דופק בלתי-סדיר / מואץ | 95 | 58 | 33 | 4 |
| דום נשימה בשינה | 73 | 44 | 25 | 4 |
| התעטשויות תכופות / בסדרה | 86 | 26 | 52 | 8 |
| חרדות | 51 | 21 | 27 | 3 |
| חוסר ריכוז / חוסר שקט | 48 | 15 | 29 | 4 |
| טנטון ('צפצופים באוזניים') | 42 | 14 | 13 | 6 |
| כאבי שרירים / מפרקים (בלתי מוסברים) | 69 | 19 | 42 | 8 |
| כאבי ראש | 76 | 17 | 51 | 8 |
| כחוכחי-גרונ תכופים | 77 | 34 | 36 | 7 |
| כפות ידיים/רגליים קרות | 43 | 20 | 15 | 5 |
| לחץ סביב החזה | 55 | 18 | 28 | 12 |
| ליחה מוגברת | 11 | 41 | 37 | 8 |
| מצבי רוח: תנודות | 49 | 19 | 26 | 4 |
| נחירות | 210 | 155 | 52 | 3 |
| נשימה צפצפנית | 53 | 19 | 26 | 8 |
| נשימות עמוקות תכופות / ללא סיבה | 77 | 40 | 31 | 6 |
| סחרחורות | 45 | 5 | 34 | 6 |
| עייפות פתאומית / מתמדת | 115 | 64 | 49 | 2 |
| פיהוקים תכופים / בסדרה | 49 | 15 | 30 | 4 |
| צרבות | 61 | 21 | 33 | 7 |
| צרידות | 6 | 3 | 1 | 2 |
| קוצר נשימה במנוחה | 41 | 14 | 23 | 4 |
| קימה תכופה לשירותים בשינה | 127 | 68 | 55 | 4 |
| קשיי נשימה בספורט | 60 | 28 | 28 | 1 |
| עצירויות, שלשול, בטן נפוחה | 85 | 35 | 45 | 5 |
| רעידות / עוויות ('טיק') | 21 | 3 | 13 | 5 |
| שחיקת שיניים בשינה | 48 | 19 | 20 | 9 |
| שינה לא-מרעננת / התעוררות תכופה | 163 | 101 | 60 | 2 |
| שיעול | 62 | 18 | 35 | 8 |

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

