

טבלת שיפורים בעקבות תרגול נשימה בריאה® שיטת בוטייקו להסדרה טבעית של שיבושי-נשימה ובריאות

עוצמת הסימפטומים עד ל-5 שבועות של תרגול נשימתי

(עם המשך תרגול מתקבלים שיפורים נוספים)

כל הזמן	לפעמים	לעיתים רחוקות	ללא סימפטומים
1	26	19	11
-	15	14	8
-	18	52	24
-	6	13	2
2	92	86	27
-	11	27	2
-	9	34	18
-	40	45	15
-	39	33	14
-	16	64	15
-	21	27	11
-	13	22	15
-	62	15	12
-	12	42	20
-	14	47	23
-	26	37	17
-	17	19	10
-	16	28	20
-	40	41	26
-	16	24	12
2	121	76	35
-	15	27	16
-	30	44	14
-	4	26	17
-	60	54	14
-	13	15	18
-	14	33	18
-	2	2	2
-	8	25	14
-	40	65	24
-	23	25	16
-	28	42	20
-	3	9	10
-	15	22	16
-	85	69	22
-	16	30	22

עוצמת הסימפטומים לפני הסדנה

סימפטומים	סה"כ	כל הזמן	לפעמים	לעיתים רחוקות
אבדן חוש ריח / חוש ריח חלקי	57	27	23	7
אלרגיות: מזון / קדחת שחת / אחר	37	20	15	2
אנחות תכופות	93	32	47	15
אסטמה	21	13	7	1
אף סתום / נוזל	207	138	61	6
בעיות סינוסים	40	18	20	2
גירויים בעור / גרד	61	14	39	7
דופק בלתי-סדיר / מואץ	103	61	37	5
דום נשימה בשינה	83	53	26	4
התעטשויות תכופות / בסדרה	96	29	59	8
חרדות	59	25	31	3
חוסר ריכוז / חוסר שקט	50	16	30	4
טנטון ('צפצופים באוזניים')	45	16	13	7
כאבי שרירים / מפרקים (בלתי מוסברים)	74	21	45	8
כאבי ראש	85	21	57	8
כחכחי-גרונן תכופים	84	40	37	7
כפות ידיים/רגליים קרות	45	21	16	5
לחץ סביב החזה	64	21	30	13
ליחה מוגברת	107	55	44	8
מצבי רוח: תנודות	52	20	28	4
נחירות	234	174	57	3
נשימה צפצפנית	58	20	30	8
נשימות עמוקות תכופות / ללא סיבה	88	49	33	6
סחרחורות	48	7	35	6
עייפות פתאומית / מתמדת	128	75	51	2
פיהוקים תכופים / בסדרה	53	17	31	4
צרבות	64	24	34	7
צרידות	6	3	1	2
קוצר נשימה במנוחה	48	15	29	4
קימה תכופה לשירותים בשינה	129	70	55	4
קשיי נשימה בספורט	64	31	29	1
עצירויות, שלשול, בטן נפוחה	90	38	47	5
רעידות / עוויות ('טיק')	22	3	14	5
שחיקת שיניים בשינה	54	22	22	9
שינה לא-מרעננת / התעוררות תכופה	176	111	63	2
שיעול	67	23	36	8

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

