

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

עוצמת הסימפטומים

אחרי הסדנה עד ל-5 שבועות של תרגול נשימתי

(עם המשך תרגול מתקבלים שיפורים נוספים)

כל הזמן	לפעמים	לעיתים רחוקות	ללא סימפטומים
1 *	26	19	11
-	16	14	9
-	18	52	24
-	6	15	2
2	93	88	28
-	11	27	2
-	9	35	18
-	40	48	16
-	41	33	14
-	16	67	15
-	22	28	11
-	13	22	15
-	18	15	12
-	12	45	20
-	14	47	23
-	28	38	22
-	18	19	10
-	16	29	20
-	42	42	26
-	16	25	12
2	122	78	35
-	15	28	16
-	30	46	15
-	4	26	17
-	60	55	15
-	16	19	18
-	14	36	17
	2	2	2
-	8	26	15
-	43	66	24
-	21	25	17
-	32	43	21
-	3	9	10
-	15	23	16
-	86	69	23
-	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	39	22	15	2
אנחות תכופות	93	32	47	15
אסטמה	23	13	9	1
אף סתום / נוזל	211	141	64	6
בעיות סינוסים	40	18	20	2
גירויים בעור / גרד	62	14	41	7
דופק בלתי-סדיר / מואץ	104	61	38	5
דום נשימה בשינה	88	58	26	4
התעטשויות תכופות / בסדרה	98	29	61	8
חרדות	61	26	32	3
חוסר ריכוז / חוסר שקט	50	16	30	4
טנטון ('צפצופים באוזניים')	45	16	13	7
כאבי שרירים / מפרקים (בלתי מוסברים)	77	22	47	8
כאבי ראש	85	21	57	8
כחוכחי-גרון תכופים	88	42	38	8
כפות ידיים/רגליים קרות	47	24	18	5
לחץ סביב החזה	65	21	31	13
ליחה מוגברת	110	57	45	8
מצבי רוח: תנודות	53	21	28	4
נחירות	237	176	58	3
נשימה צפצפנית	59	20	31	8
נשימות עמוקות תכופות / ללא סיבה	91	50	35	6
סחרחורות	48	7	35	6
עייפות פתאומית / מתמדת	130	76	52	2
פיהוקים תכופים / בסדרה	53	17	32	4
צרבות	67	21	39	7
צרידות	6	3	1	2
קוצר נשימה במנוחה	49	15	30	4
קימה תכופה לשירותים בשינה	133	73	56	4
קשיי נשימה בספורט	63	31	31	1
עצירויות, שלשול, בטן נפוחה	96	42	49	5
רעידות / עוויות ('טיק')	22	3	14	5
שחיקת שיניים בשינה	54	22	23	9
שינה לא-מרעננת / התעוררות תכופה	178	112	64	2
שיעול	68	24	36	8

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

