

Powrót do kariery z Forever

Sylwia Jaśkowiec



W SPORCIE WYCZYNOWYM wszystko musi być na najwyższym poziomie, jeśli marzy się o bicu rekordów i najlepszych wynikach na świecie.

Nazywam się Sylwia Jaśkowiec i jestem dwukrotną Mistrzynią Świata do lat 23 z 2009 r. oraz olimpijką z Vancouver 2010 w biegach narciarskich.

W lipcu 2010 roku miałam bardzo poważny wypadek – podczas treningu, unikając zderzenia z autobusem, wpadłam na beton w rowie i zmiażdżyłam lewą rękę, od łokcia aż po bark. Pierwsza operacja to zespolenie kości łokciowo-barkowej. Następna po roku – wyciągnięcie płytki z łokcia i usunięcie odprysku. Czeka mnie jeszcze operacja barku – wyciągnięcie kolejnej płytki.

Zaraz po wyjściu ze szpitala i podczas okresu rehabilitacji stosowałam produkty Forever Living Products, wspomagające gojenie skóry oraz zrastanie kości. Najważniejsze z nich to **Aloe First** i **Galaretkę Aloe Vera**, do których później dołączyłam **Aloe MSM Gel**. By mieć pewność, że ręka szybciej wróci do pełnej sprawności, a kości będą się szybciej zrastały, stosowałam **Miąższ Aloe Vera**, **Absorbent C**, **Nature Min**, **Forever Lite Ultra**.

Mogę z całą pewnością powiedzieć, że dzięki produktom Forever moja ręka po tak wieloodłamowych złamaniach z przemieszczeniem, jest dziś niemal zupełnie sprawna.

Po trzech miesiącach od wypadku, w październiku 2010 r. wygrałam maraton w Katowicach i wylosowano mnie do maratonu w Himalajach. W czerwcu 2011 r. wyjechałam na Tenzing-Hillary-Everest Maraton. Bieg rozpoczął się na wysokości 5000 m n.p.m., a zakończył na 3400 m. Wygrałam i ustanowiłam rekord trasy (5:34:06) wśród zawodników zagranicznych. Bieg był morderczy – w płucach prawdziwe piekło i trudności z oddychaniem (nie było jeszcze Argi+ w Polsce), ale na mecie ogromna satysfakcja!!!

W styczniu 2012 r. w zawodach Fis-Slavić-Cup w Szczyrbskim Jeziorze w Pucharze Kontynentalnym zajęłam 3. miejsce na dystansie 1200 metrów oraz 4. na 10 km.

W marcu 2012 r. w Chinach miałam zaszczyt zostać matką chrzestną masowca „Raba” w stoczni Sarfu w Taihou.

We wrześniu 2012 w Pucharze Śląska na nartorolkach wygrałam trzykrotnie: w Istebnej, Bystrej Śląskiej i Markłowicach.

Jako profesjonalna narciarka biegowa związana jestem ze sportem już od 15 lat. Poddana regularnym i wyczerpującym treningom wiem, jak istotne jest zadbanie o wszelkie potrzeby stale eksploatowanego organizmu, by nie doprowadzić zdrowia do ruiny. Ciężki trening sportowca to jedna strona medalu, drugą stanowi zbilansowana dieta, uzupełniająca wszelkie straty energetyczne oraz wspomagająca procesy regeneracji organizmu po okresie wzmożonego wysiłku fizycznego. Jak każdy młody sportowiec, na początku swojej kariery nie zdawałam sobie sprawy, że nasz organizm funkcjonuje trochę jak samochód. Pracuje, jeździ, pokonuje kilometry, ale tylko do czasu, kiedy nie zabraknie mu paliwa. Dzięki Kochanej Mamie - Zosi, która uświadomiła mi konieczność zapewnienia organizmowi wszelkich potrzebnych substratów, by służył nam jak najdłużej, zapoznałam się z produktami firmy Forever. Dzisiaj, kiedy wyjeżdżam na obóz lub zawody, w moim bagażu podstawowe miejsce zajmują produkty aloesowe.

W pierwszej kolejności zawsze zabieram ze sobą **Absorbent-C**, dzięki któremu udaje mi się niemal cały sezon unikać kłopotów zdrowotnych. Witaminę C stosuję niemal przez cały rok, ale są pewne okresy, w których podwajam dawkę ze względu na zmienność warunków środowiskowych, w których przychodzi mi trenować. Mam na myśli chociażby trening wysokogórski lub lodowiec, które są szczególnie obciążające dla organizmu, układu oddechowego, krwionośnego, immunologicznego oraz mięśni. Szczególnie dotyczy to jednak okresu startowego, gdy organizm znajduje się w szczycie formy i jest najbardziej narażony na infekcje, poprzez osłabienie systemu odpornościowego. Dla biegacza zima jest okresem wzmożonej czujności, w którym musi pilnować się na każdym kroku, by przez własne zaniedbanie nie doprowadzić do choroby, która zniweczy owoce ciężkiej pracy okresu przygotowawczego. Dlatego wspomagam się wtedy **Garlic-Thyme**, **miąższem aloesowym** i **Emulsją Rozgrzewającą**, które stanowią dodatkową ochronę mojej odporności, a szczególnie dróg oddechowych podczas zawodów i hiperwentylacji ostrym, mroźnym powietrzem.

Kolejnym rewelacyjnym produktem, bez którego nie mogę się obejść w sporcie, jest **ARGI+**. Poprawia przepływ krwi przez wszystkie tkanki naszego organizmu. Co to oznacza dla mnie jako zawodnika dyscypliny wytrzymałościowej? Sprawniejszy i szybszy transport krwi, substratów energetycznych, a przede wszystkim tlenu do mięśni. W ten sposób dotlenione i dożywione energetycznie komórki mięśniowe w czasie



maksymalnego wysiłku startowego, są w stanie kontynuować pracę, nawet mimo rosnącego zaburzenia równowagi wewnętrznej. Natomiast po zawodach ARG1+ przyspiesza regenerację mięśni. Dzięki temu produktowi mój organizm szybciej wraca do pełni sił i może kontynuować treningi.

W mojej diecie nie może również zabraknąć **Forever Lite Ultra**. Odżywkę tę stosuję zawsze po treningu, by w szybki i łatwy sposób uzupełnić białko i węglowodany. Często zdarza się, że powrót z treningu lub zawodów zajmuje bardzo dużo czasu i niemożliwe jest uzupełnienie protein i cukrów jedząc normalny posiłek. Dlatego też znakomicie sprawdza się porcja Lite, przyjęta do 20 minut po wysiłku. Bardzo istotny jest dla mnie również skład i proporcje węglowodanów i białka. Dodatkowym plusem są zawarte w Lite witaminy i minerały oraz kompleks aminokwasów, konieczne do prawidłowego wzrostu organizmu i regeneracji powysiłkowych uszkodzeń włókien mięśniowych. Naturalnie odżywka wspomaga również rozbudowę aparatu mięśni po treningu siłowym, co bardzo sobie chwale, gdyż łatwiej mi dostrzec efekty pracowanych na siłowni godzin.

Aloesowa Emulsja Rozgrzewająca zawsze znajduje się pod ręką podczas szybkich treningów w lecie i zimą. Wmasowana w mięśnie przed rozgrzewką podnosi ich temperaturę, elastyczność oraz zapobiega naciągnięciom lub kontuzjom. Świetnie się również sprawdza do rozgrzewania zziębniętych stóp po kilkugodzinnym trzymaniu ich w przemoczonym i zimnym bucie narciarskim. Niestety zdarzają się u mnie również bóle kręgosłupa w odcinku lędźwiowym od biegania stylem klasycznym i kompensowania ruchem w tym odcinku – wtedy emulsja świetnie tonizuje i pomaga mi w szybkiej rekonwalescencji.

Koniecznym jest również wspomnieć o **Aloe MSM Gel**, który nieraz ratuje mnie z opresji bólowych związanych z przebyłym urazem stawu łokciowego oraz barkowego. Połowa pracy fizycznej skupia się na obciążeniach kończyny górnej. Są to miliony odepchnięć kijkami na nartach lub nartorolkach, lub biegu z kijkami po górach. Niewiarygodnie duże obciążenia stawów potęgują ich zużycie. Bóle w stawach często powodowały problemy z funkcjonowaniem na treningach lub po prostu przeszkadzały w nocy. Od czasu, gdy w moje ręce trafił Aloe MSM Gel, mogę spokojnie realizować wszelkie obciążenia siłowe bez obaw o zdrowie.

Można by jeszcze wiele opowiadać w superlatywach o produktach Forever, lecz najistotniejsze jest po prostu to, że są skuteczne, a przekonałam się o tym w praktyce. Jako sportowiec, ale też zwykły człowiek, dostrzegam potrzeby swojego ciała, a chcąc cieszyć się trwałym zdrowiem i dobrą kondycją przez długie lata, sięgam po sprawdzone produkty z najwyższej półki: **Nature-Min, Forever Calcium Plus, Active HA, Arctic-Sea, FAB, Nature's 18, ImmuBlend**. Polecam wszystkim Państwu suplementy Forever!

Aktualnie jestem na zgrupowaniu Kadry Narodowej i tej zimy biorę udział w Pucharze Świata oraz Mistrzostwach Świata.

Z najlepszymi życzeniami sukcesów w życiu codziennym!

