

## Errata

do I i II wydania książki

„Metylacja: wsparcie leczenia biomedycznego”

Rozdział „MTHFR – produkcja aktywnego metylofolianu”

strona	jest	ma być
99	Przyjmuje się, że niedobór ryboflawiny występuje rzadko w rozwiniętym świecie. Tylko 10% Amerykanów spożywa mniej niż RDA, a niedobór kliniczny jest rzadko zgłaszany. Ale w rzeczywistości bada, czy ludzie mają biochemiczne dowody rzadko ktokolwiek niedoborów ryboflawiny. Ostatnie badanie przeprowadzone w Wielkiej Brytanii wykazało, że aż 75% chłopców, 87% dziewcząt i 41% dorosłych miało zbyt niskie poziomy witaminy B2 we krwi.	„Przyjmuje się, że niedobór ryboflawiny występuje rzadko w rozwiniętym świecie. Tylko 10% Amerykanów spożywa mniej niż RDA, a niedobór kliniczny jest rzadko zgłaszany. Ale w rzeczywistości bada, czy ludzie mają biochemiczne dowody rzadko ktokolwiek niedoborów ryboflawiny. Ostatnie badanie przeprowadzone w Wielkiej Brytanii wykazało, że aż 75% chłopców, 87% dziewcząt i 41% dorosłych miało zbyt niskie poziomy witaminy B2 we krwi.”  <a href="https://chrismasterjohnphd.com/blog/2019/02/26/mthfr-just-riboflavin-deficiency/">https://chrismasterjohnphd.com/blog/2019/02/26/mthfr-just-riboflavin-deficiency/</a> [dostęp: 02.06.2019]
99	Lecz zdecydowanie większym prawdopodobieństwem rozwoju deficytu witaminy może okazać się źle zbilansowana dieta. Ponieważ najlepszym źródłem ryboflawiny jest wątroba, a my już nie jemy wątro by. Ponieważ kolejne najlepsze źródła ryboflawiny to serce, nerki i migdały. Nie jemy serca ani nerek, a niewiele osób codziennie spożywa migdałów. Kolejne bogate w B2 produkty duże ilości to łoś, grzyby, wodorosty, sezam, czerwone mięso, ser, jajka, kielki pszenicy i otręby pszenne.	„Lecz zdecydowanie większym prawdopodobieństwem rozwoju deficytu witaminy może okazać się źle zbilansowana dieta. Ponieważ najlepszym źródłem ryboflawiny jest wątroba, a my już nie jemy wątro by. Ponieważ kolejne najlepsze źródła ryboflawiny to serce, nerki i migdały. Nie jemy serca ani nerek, a niewiele osób codziennie spożywa migdałów. Kolejne bogate w B2 produkty duże ilości to łoś, grzyby, wodorosty, sezam, czerwone mięso, ser, jajka, kielki pszenicy i otręby pszenne.”  <a href="https://chrismasterjohnphd.com/blog/2019/02/26/mthfr-just-riboflavin-deficiency/">https://chrismasterjohnphd.com/blog/2019/02/26/mthfr-just-riboflavin-deficiency/</a> [dostęp: 02.06.2019]
100	1,6 mg ryboflawiny dziennie zmniejsza homocysteinę, a spadek ten jest wysoce skoncentrowany wśród osób z polimorfizmami C677T MTHFR, które również mają niskie poziomy ryboflawiny. Wówczas poziom homocysteiny zmniejsza się aż o 40%.	„1,6 mg ryboflawiny dziennie zmniejsza homocysteinę, a spadek ten jest wysoce skoncentrowany wśród osób z polimorfizmami C677T MTHFR, które również mają niskie poziomy ryboflawiny. Wówczas poziom homocysteiny zmniejsza się aż o 40%.”  <a href="https://chrismasterjohnphd.com/blog/2019/02/26/mthfr-just-riboflavin-deficiency/">https://chrismasterjohnphd.com/blog/2019/02/26/mthfr-just-riboflavin-deficiency/</a> [dostęp: 02.06.2019]

## Errata

Wydanie elektroniczne

„Metylacja: wsparcie leczenia biomedycznego”

Rozdział „MTHFR – produkcja aktywnego metylofolianu”

strona	jest	ma być
96	Przyjmuje się, że niedobór ryboflawiny występuje rzadko w rozwiniętym świecie. Tylko 10% Amerykanów spożywa mniej niż RDA, a niedobór kliniczny jest rzadko zgłaszany. Ale w rzeczywistości bada, czy ludzie mają biochemiczne dowody rzadko ktokolwiek niedoborów ryboflawiny. Ostatnie badanie przeprowadzone w Wielkiej Brytanii wykazało, że aż 75% chłopców, 87% dziewcząt i 41% dorosłych miało zbyt niskie poziomy witaminy B2 we krwi.	„Przyjmuje się, że niedobór ryboflawiny występuje rzadko w rozwiniętym świecie. Tylko 10% Amerykanów spożywa mniej niż RDA, a niedobór kliniczny jest rzadko zgłaszany. Ale w rzeczywistości bada, czy ludzie mają biochemiczne dowody rzadko ktokolwiek niedoborów ryboflawiny. Ostatnie badanie przeprowadzone w Wielkiej Brytanii wykazało, że aż 75% chłopców, 87% dziewcząt i 41% dorosłych miało zbyt niskie poziomy witaminy B2 we krwi.”  <a href="https://chrismasterjohnphd.com/blog/2019/02/26/mthfr-just-riboflavin-deficiency/">https://chrismasterjohnphd.com/blog/2019/02/26/mthfr-just-riboflavin-deficiency/</a> [dostęp: 02.06.2019]
96	Lecz zdecydowanie większym prawdopodobieństwem rozwoju deficytu witaminy może okazać się źle zbilansowana dieta. Ponieważ najlepszym źródłem ryboflawiny jest wątroba, a my już nie jemy wątro by. Ponieważ kolejne najlepsze źródła ryboflawiny to serce, nerki i migdały. Nie jemy serca ani nerek, a niewiele osób codziennie spożywa migdałów. Kolejne bogate w B2 produkty duże ilości to łosoś, grzyby, wodorosty, sezam, czerwone mięso, ser, jajka, kielki pszenicy i otręby pszenne.	„Lecz zdecydowanie większym prawdopodobieństwem rozwoju deficytu witaminy może okazać się źle zbilansowana dieta. Ponieważ najlepszym źródłem ryboflawiny jest wątroba, a my już nie jemy wątro by. Ponieważ kolejne najlepsze źródła ryboflawiny to serce, nerki i migdały. Nie jemy serca ani nerek, a niewiele osób codziennie spożywa migdałów. Kolejne bogate w B2 produkty duże ilości to łosoś, grzyby, wodorosty, sezam, czerwone mięso, ser, jajka, kielki pszenicy i otręby pszenne.”  <a href="https://chrismasterjohnphd.com/blog/2019/02/26/mthfr-just-riboflavin-deficiency/">https://chrismasterjohnphd.com/blog/2019/02/26/mthfr-just-riboflavin-deficiency/</a> [dostęp: 02.06.2019]
97	1,6 mg ryboflawiny dziennie zmniejsza homocysteinę, a spadek ten jest wysoce skoncentrowany wśród osób z polimorfizmami C677T MTHFR, które również mają niskie poziomy ryboflawiny. Wówczas poziom homocysteiny zmniejsza się aż o 40%.	„1,6 mg ryboflawiny dziennie zmniejsza homocysteinę, a spadek ten jest wysoce skoncentrowany wśród osób z polimorfizmami C677T MTHFR, które również mają niskie poziomy ryboflawiny. Wówczas poziom homocysteiny zmniejsza się aż o 40%.”  <a href="https://chrismasterjohnphd.com/blog/2019/02/26/mthfr-just-riboflavin-deficiency/">https://chrismasterjohnphd.com/blog/2019/02/26/mthfr-just-riboflavin-deficiency/</a> [dostęp: 02.06.2019]