

12 научно обоснованных способов снижения стресса и тревоги

Целостный подход к управлению
стрессом через нутрициотерапию,
адаптогены и нейробиологию

Татьяна Айзенштадт

Holistic Nutritionist, Health Coach, Detox
Coach

CNM London (College of Naturopathic
Medicine)



Что такое тревожность?

Тревожность — это естественная реакция нервной системы на стресс, затрагивающая как физическое, так и эмоциональное состояние. Это сложный биохимический процесс, включающий активацию оси НРА (гипоталамус-гипофиз-надпочечники) и выброс гормонов стресса.

Физические проявления тревоги:

- Учащённое дыхание или одышка
- Учащённое сердцебиение и боль в груди
- Изменение температуры тела жар, озноб, повышенная потливость
- Мышечное напряжение и тремор
- Желудочно-кишечные симптомы (тошнота, спазмы)
- Головокружение или слабость
- Нечеткое зрение и звон в ушах
- Парестезии (жжение или покалывание в конечностях)

Психологические проявления:

- Панические атаки
- Комппульсивное поведение
- Развитие фобий
- Навязчивые мысли

Генетическая предрасположенность, эпигенетика, образ жизни и биохимический статус определяют индивидуальную склонность к тревожности.

 **Независимо от факторов риска, проактивное управление стрессом критично для поддержания физического и ментального здоровья.**

Предлагаю 12 научно обоснованных стратегий для снижения тревоги и поддержки организма в периоды стресса.



1. Физическая активность как нейромодулятор

Почему это работает?

Регулярные физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов — эндогенных опиоидов, создающих чувство благополучия. Также повышается синтез **BDNF** (нейротрофический фактор мозга), который способствует нейропластичности и защите нейронов от стресс-индуцированного повреждения.

Ежедневная быстрая ходьба
30-60 минут

Интервальные тренировки
2-3 раза в неделю

Йога или пилатес
Для активации
парасимпатической нервной
системы

Избегайте перетренированности
Она повышает кортизол

Важно: движение — это не наказание, а инвестиция в нейрохимический баланс.

2-4. Исключите нейростимуляторы и практикуйте цифровую гигиену



Исключите нейростимуляторы

Почему это важно: кофеин, алкоголь и энергетики активируют симпатическую нервную систему, повышая выработку адреналина и кортизола. Они создают иллюзию энергии, истощая надпочечники и нарушая циркадные ритмы.

Механизм воздействия:

- **Кофеин** блокирует аденозиновые рецепторы, препятствуя естественному накоплению усталости
- **Алкоголь** нарушает архитектуру сна, подавляя REM-фазу и синтез мелатонина
- **Энергетики** вызывают резкие колебания глюкозы и инсулина

Альтернативы:

- Куркума-латте с корицей и кокосовым молоком
- Цикорий (содержит инулин для микробиома)
- Адаптогенные чаи (тулси, ройбуш)
- Грибные эликсиры (чага, рейши)

Практика осознанной заботы о себе

Научное обоснование: самозабота активирует парасимпатическую нервную систему, снижая уровень кортизола и повышая окситоцин — "гормон связи". Это не эгоизм, а нейробиологическая необходимость.

Эффективные практики:

- **Тактильная стимуляция:** массаж, объятия (повышают окситоцин)
- **Социальная поддержка:** разговор с близкими (снижает кортизол на 25-30%)
- **Профессиональная помощь:** психотерапия (когнитивно-поведенческая терапия доказала эффективность при тревожных расстройствах)
- **Творчество:** арт-терапия, музыка, танец (активируют префронтальную кору)

Структурирование дня:

- Постановка SMART-целей
- Техника Pomodoro для продуктивности
- Ежедневные ритуалы (создают предсказуемость для нервной системы)



Цифровая гигиена и информационный детокс

Нейробиология информационной перегрузки:

Постоянная стимуляция через экраны активирует дофаминовые пути вознаграждения, создавая зависимость. Синий свет подавляет мелатонин, нарушая циркадные ритмы. Негативный контент активирует амигдалу (центр страха).

01

Ограничение соцсетей
До 30-60 минут в день

02

Отключение уведомлений
Снижает фоновую тревожность

03

Правило "без экранов"
За 2 часа до сна

04

Фильтры синего света
После 18:00

05

Цифровой детокс
24 часа без гаджетов еженедельно

Альтернативы:

 Чтение физических книг

 Прогулки на природе

 Медитативные практики

5. Нейропротективное питание

Биохимия питания и мозг: нейромедиаторы синтезируются из аминокислот, витаминов и минералов. **Дефицит нутриентов = дисбаланс нейрохимии = тревога и депрессия.**

Белки (аминокислоты для нейромедиаторов)

- Яйца органические (триптофан, холин)
- Мелкая жирная рыба (EPA/DHA, селен)
- Индейка органическая (триптофан)
- Бобовые (тирозин, магний)

Полезные жиры (структура нейронов)

- Авокадо (моновенасыщенные жиры, калий)
- Льняное семя, семена чиа (ALA омега-3)
- Грецкие орехи (полифенолы, омега-3)
- Оливковое масло extra virgin (олеокантал)

Нейропротекторы

- Бразильские орехи (селен для глутатион)
- Тыквенные семечки (цинк, магний)
- Миндаль (витамин E, магний)
- Куркума (куркумин противовоспалительный)
- Черника (антоцианы для когнитивных функций)
- Болгарский перец, киви (витамин C)

Ферментированные продукты (ось кишечник-мозг)

- Квашеная капуста (пробиотики, витамин K2)
- Кефир (лактобактерии)
- Кимчи (разнообразие штаммов)

Принципы питания:

- 35-45 г клетчатки ежедневно, белок при каждом приеме пищи (порция с ладонь)
- соотношение омега-6:омега-3 = 1:1 или 1:3
- цветовое разнообразие (разные фитонутриенты) = радуга на тарелке



6. Исключите нейротоксичные продукты

— Исключите/минимизируйте нейротоксичные продукты

Рафинированный сахар и простые углеводы

Вызывают резкие скачки глюкозы и инсулина, активируют воспалительные пути, нарушают микробиом кишечника, создают зависимость через дофаминовые рецепторы

Трансжиры и рафинированные масла

Маргарин, жареные продукты, выпечка — нарушают структуру клеточных мембран нейронов, усиливают нейровоспаление

Обработанные продукты

Фастфуд (эксайтотоксины: глутамат натрия), ароматизированные йогурты (скрытый сахар), белый хлеб, макароны из белой муки

Глютен (при чувствительности)

Может увеличивать проницаемость кишечника, активирует иммунную систему, связан с тревожностью и "туманом в голове"

7. Адаптогенные и анксиолитические травы

Механизм действия:

Адаптогены модулируют ось НРА, балансируя выработку кортизола и поддерживая гомеостаз. Они не стимулируют и не подавляют, а обучают организм адаптироваться.



[Ашваганда \(Withania somnifera\)](#)

Снижает кортизол до 28%, повышает GABA и серотонин, улучшает качество сна.

Дозировка: 300-600 мг стандартизированного экстракта



[Родиола розовая \(Rhodiola rosea\)](#)

Повышает норадреналин и дофамин, улучшает когнитивные функции, снижает усталость. **Дозировка:** 200-400 мг



[Мелисса лимонная \(Melissa officinalis\)](#)

Ингибитор ГАМК-транс аминазы (повышает GABA), мягкое седативное действие.

Чай: 1-2 ч.л. 2-3 раза в день



[Пассифлора \(Passiflora incarnata\)](#)

Связывается с GABA-рецепторами, снижает тревожность без седации.

Настойка: 30-60 капель



[Ромашка \(Matricaria chamomilla\)](#)

Апигенин флавоноид с анксиолитическим действием, противовоспалительное для ЖКТ.

Чай: 2-3 чашки в день



[Зверобой \(Hypericum perforatum\)](#)

Ингибирует обратный захват серотонина, эффективен при легкой-умеренной депрессии.

⚠ Взаимодействует с лекарствами



[Рейши \(Ganoderma lucidum\)](#)

Модулирует иммунитет, снижает воспаление, поддерживает сон



[Лакрица \(Glycyrrhiza glabra\)](#)

Поддерживает надпочечники, повышает кортизол при истощении

8. Магний — минерал спокойствия

Биохимическая роль: магний — кофактор более 300 ферментативных реакций, включая синтез ГАМК (GABA), серотонина и мелатонина. Он регулирует NMDA-рецепторы, предотвращая нейрональную гиперактивацию.

Механизмы антистрессового действия:

- Модулирует ось НРА
- Блокирует кальциевые каналы (расслабление мышц)
- Снижает выброс адреналина
- Улучшает чувствительность к инсулину

Продукты, богатые магнием:

- Семена тыквы (592 мг/100 г)
- Семена чиа (335 мг/100 г)
- Миндаль (270 мг/100 г)
- Шпинат (87 мг/100 г)
- Темный шоколад 85%+ (228 мг/100 г)
- Авокадо (58 мг/плод)
- Гречка (231 мг/100 г)

Формы добавок:

- [Глицинат магния](#): лучшая биодоступность, успокаивающее действие (400-600 мг перед сном)
- [Таурат магния](#): поддержка сердца (в составе есть B6)
- [L-треонат магния](#): проникает через ГЭБ, для когнитивных функций
- [Цитрат магния](#): мягкий слабительный эффект

Трансдермальное применение:

- Ванны с [английской солью](#) (2 чашки на ванну)
- [Магниевое масло](#) (спрей)

9. Витамины группы В — фабрика энергии

Роль в нервной системе: Витамины группы В — коферменты в производстве АТФ, синтезе нейромедиаторов и миелинизации нервов. Дефицит = усталость, тревога, когнитивная дисфункция.

Ключевые витамины:

- **В1 (тиамин):** Метаболизм глюкозы для мозга, синтез ацетилхолина. Источники: семена подсолнечника, бобовые
- **В2 (рибофлавин):** Антиоксидантная защита (глутатион). Источники: миндаль, шпинат
- **В3 (ниацин):** Синтез NAD⁺ (клеточная энергия). Источники: грибы, авокадо
- **В5 (пантотеновая кислота):** Синтез кортизола и коэнзима А. Источники: грибы шиитакэ, семена подсолнечника
- **В6 (пиридоксин):** Кофактор для синтеза серотонина, дофамина, ГАВА, мелатонина. Критичен при стрессе. Источники: нут, лосось, бананы. Дозировка: 50-100 мг (P-5-P форма)
- **В9 (фолат):** Метилирование (эпигенетика), синтез нейромедиаторов. Источники: темная листовая зелень, бобовые. ⚠ Избегайте синтетической фолиевой кислоты, используйте метилфолат
- **В12 (метилкобаламин):** Миелинизация нервов, синтез ДНК. Источники: яйца, лосось, нори (для веганов). Форма: метилкобаламин 1000 мкг сублингвально

Добавки: [В-комплекс](#) в коэнзимной форме (биоактивной).

10. Лекарственные грибы — адаптогены и нейропротекторы

Функциональная микология: лекарственные грибы содержат бета-глюканы, полисахариды и терпеноиды, модулирующие иммунную и нервную системы.



Львиная грива (*Hericium erinaceus*)

Стимулирует синтез NGF (фактор роста нервов), улучшает память и концентрацию, нейрорегенерация и защита от деменции. **Дозировка:** 500-2000 мг экстракта



Рейши (*Ganoderma lucidum*)

Модулирует кортизол, улучшает качество сна, противовоспалительное действие. **Дозировка:** 1-2 г порошка или 500 мг экстракта



Кордицепс (*Cordyceps militaris*)

Повышает АТФ (клеточная энергия), улучшает выносливость, поддерживает надпочечники. **Дозировка:** 1-3 г



Майтаке (*Grifola frondosa*)

Иммуномодулятор, регулирует уровень глюкозы. **Дозировка:** 1-3 г

Форма приема:

- Порошок: 1 ч.л. в утренний кофе/смузи/чай
- Капсулы: стандартизированный экстракт
- Двойная экстракция (вода + алкоголь) для максимальной биодоступности



Татьяна Айзенштадт

Телефон: +37253302231

Сайт: tatyananutrition.com | [Facebook](#) | [Telegram](#)

ДИСКЛЕЙМЕР

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Образовательный характер:

Этот гайд создан исключительно в информационных целях и НЕ ЯВЛЯЕТСЯ медицинским советом, диагностикой или назначением лечения. Информация не заменяет консультацию с квалифицированным специалистом.

Перед началом приема любых добавок, изменением диеты или применением рекомендаций обязательно проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом, особенно если вы:

- Принимаете лекарственные препараты
- Имеете хронические заболевания
- Беременны или кормите грудью
- Младше 18 или старше 65 лет

Взаимодействие и противопоказания:

Травы и добавки могут взаимодействовать с лекарствами и иметь противопоказания.

Примеры:

- Зверобой взаимодействует с антидепрессантами, контрацептивами
- Солодка противопоказана при гипертонии (выбираем солодку **DGL при повышенном АД**)
- Ашвагандха — осторожно при **гипертиреозе**
- Мелатонин — осторожно при аутоиммунных заболеваниях и 3-й стадии СУН

Индивидуальный подход:

Каждый организм уникален. Рекомендации носят общий характер и могут не подходить для вашей ситуации. Оптимальные дозировки и комбинации определяются специалистом на основе анализов и симптомов.

О добавках:

Ссылки на препараты приведены для удобства и не являются коммерческой рекомендацией. Выбирайте качественные добавки с сертификатами (GMP, NSF). Начинайте с минимальных доз.

Не заменяет психотерапию:

При суицидальных мыслях, тяжелой депрессии, панических атаках или ПТСР немедленно обратитесь к психиатру. Нутрициологическая поддержка — только дополнение к основному лечению.

Отказ от ответственности:

Автор не несет ответственности за последствия применения информации из этого гайда. Используя рекомендации, вы действуете на свой риск.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

- **Adam, T.C., Hasson, R.E., Ventura, E.E., Toledo-Corral, C. et al.** (2010). 'Cortisol is negatively associated with insulin sensitivity in overweight Latino youth'. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 95(10), pp. 4729–4735.
- **Alimujiang, A., Wiensch, A., Boss, J. et al.** (2019). 'Association Between Life Purpose and Mortality Among US Adults Older Than 50 Years'. *JAMA Network Open*, 2(5), e194270.
- **Anderson, D.C.** (2008). 'Assessment and Nutraceutical Management of Stress-induced Adrenal Dysfunction'. *Integrative Medicine*, 7(5).
- **Bone, K. and Mills, S.** (2013). *Principles and Practice of Phytotherapy*. 2nd edn. Edinburgh: Churchill Livingstone Elsevier.
- **Boyle, N.B., Lawton, C. and Dye, L.** (2017). 'The Effects of Magnesium Supplementation on Subjective Anxiety and Stress—A Systematic Review'. *Nutrients*, 9(5), 429.
- **Brown, B.I.** (2017). 'Nutritional Management of Metabolic Endotoxemia: A Clinical Review'. *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 23(4), pp. 42-54.
- **Cases, J., Ibarra, A., Feuillère, N., Roller, M. and Sukkar, S.G.** (2011). 'Pilot trial of Melissa officinalis L. leaf extract in the treatment of volunteers suffering from mild-to-moderate anxiety disorders and sleep disturbances'. *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism*, 4(3), pp. 211–218.
- **Ciaramella, A., Poli, P. and Maccheroni, M.** (2016). 'Somatisation and function of HPA in fibromyalgia: an investigation using sham and true pain stimuli'. *Medical Research and Innovations*, 1(3).
- **Deroon-Cassini, T.A., Stollenwerk, T.M., Beatka, M. and Hillard, C.J.** (2020). 'Meet Your Stress Management Professionals: The Endocannabinoids'. *Trends in Molecular Medicine*, 26(10), pp. 953-968.
- **Dhabhar, F.S.** (2014). 'Effects of stress on immune function: the good, the bad, and the beautiful'. *Immunologic Research*, 58(2-3), pp. 193-210.
- **Fidyt, K., Fiedorowicz, A., Strzdała, L. and Szumny, A.** (2016). 'β-caryophyllene and β-caryophyllene oxide-natural compounds of anticancer and analgesic properties'. *Cancer Medicine*, 5(10), pp. 3007–3017.
- **Filler, K., Lyon, D., Bennett, J., McCain, N. et al.** (2014). 'Association of mitochondrial dysfunction and fatigue: A review of the literature'. *BBA Clinical*, 1, pp. 12-23.
- **Geer, E.B., Islam, J. and Buettner, C.** (2014). 'Mechanisms of glucocorticoid-induced insulin resistance: focus on adipose tissue function and lipid metabolism'. *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America*, 43(1), pp. 75–102.
- **Geró, D., Torregrossa, R., Perry, A., Waters, A. et al.** (2016). 'The novel mitochondria-targeted hydrogen sulfide (H₂S) donors AP123 and AP39 protect against hyperglycemic injury in microvascular endothelial cells in vitro'. *Pharmacological Research*, 113(Pt A), pp. 186-198.
- **Gibbert, J., Kreimendahl, F., Lebert, J., Rychlik, R. et al.** (2017). 'Improvement of Stress Resistance and Quality of Life of Adults with Nervous Restlessness after Treatment with a Passion Flower Dry Extract'. *Complementary Medicine Research*, 24(2), pp. 83-89.

- **Hannibal, K.E. and Bishop, M.D.** (2014). 'Chronic stress, cortisol dysfunction, and pain: a psychoneuroendocrine rationale for stress management in pain rehabilitation'. *Physical Therapy*, 94(12), pp. 1816–1825.
- **Haß, U., Herpich, C. and Norman, K.** (2019). 'Anti-Inflammatory Diets and Fatigue'. *Nutrients*, 11(10), 2315.
- **Hechtman, L. and Gruner, T.** (2012). 'The Endocrine System'. In: Hechtman, L. (ed.) *Clinical Naturopathic Medicine*. Chatswood, NSW: Churchill Livingstone Elsevier, pp. 1111-1124.
- **Hechtman, L. and Naik, S.** (2012). 'The Nervous System'. In: Hechtman, L. (ed.) *Clinical Naturopathic Medicine*. Chatswood, NSW: Churchill Livingstone Elsevier, pp. 1182-1200.
- **Hellhammer, J., Vogt, D., Franz, N., Freitas, U. and Rutenberg, D.** (2014). 'A soy-based phosphatidylserine/ phosphatidic acid complex (PAS) normalizes the stress reactivity of hypothalamus-pituitary-adrenal-axis in chronically stressed male subjects: a randomized, placebo-controlled study'. *Lipids in Health and Disease*, 13, 121.
- **Ishida, R. and Okada, M.** (2006). 'Effects of a firm purpose in life on anxiety and sympathetic nervous activity caused by emotional stress: assessment by psycho-physiological method'. *Stress and Health*, 22(4), pp. 275–281.
- **Jackson, E.** (2013). 'Stress relief'. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 17(3), pp. 3-4.
- **Jansma, J., Brinkman, F., van Hemert, S. and Aidy, S.E.** (2021). 'Targeting the endocannabinoid system with microbial interventions to improve gut integrity'. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 106, 110169.
- **Kirkland, A.E., Sarlo, G.L. and Holton, K.F.** (2018). 'The Role of Magnesium in Neurological Disorders'. *Nutrients*, 10(6), 730.
- **Konturek, P.C., Brzozowski, T. and Konturek, S.J.** (2011). 'Stress and the gut: pathophysiology, clinical consequences, diagnostic approach and treatment options'. *Journal of Physiology and Pharmacology*, 62(6), pp. 591-599.
- **Lee, J.S., Kim, H.G., Lee, D.S. and Son, C.G.** (2018). 'Oxidative Stress is a Convincing Contributor to Idiopathic Chronic Fatigue'. *Scientific Reports*, 8(1), 12890.
- **Lewis, J.E., Tiozzo, E., Melillo, A.B., Leonard, S. et al.** (2013). 'The effect of methylated vitamin B complex on depressive and anxiety symptoms and quality of life in adults with depression'. *ISRN Psychiatry*, 2013, 621453.
- **Maes, M., Ringel, K., Kubera, M., Anderson, G. et al.** (2013). 'In myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome, increased autoimmune activity against 5-HT is associated with immuno-inflammatory pathways and bacterial translocation'. *Journal of Affective Disorders*, 150(2), pp. 223-230.
- **Mao, J.J., Xie, S.X., Keefe, J.R., Soeller, I. et al.** (2016). 'Long-term chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) treatment for generalized anxiety disorder: A randomized clinical trial'. *Phytomedicine*, 23(14), pp. 1735-1742.
- **McPartland, J.M., Guy, G.W. and Di Marzo, V.** (2014). 'Care and feeding of the endocannabinoid system: a systematic review of potential clinical interventions that upregulate the endocannabinoid system'. *PLoS One*, 9(3), e89566.
- **Miller, V.J., Villamena, F.A. and Volek, J.S.** (2018). 'Nutritional Ketosis and Mitohormesis: Potential Implications for Mitochondrial Function and Human Health'. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2018, 5157645.

- **Moritz, B., Schmitz, A.E., Rodrigues, A.L.S., Dafre, A.L. et al.** (2020). 'The role of vitamin C in stress-related disorders'. *The Journal of Nutritional Biochemistry*, 85, 108459.
- **Mukai, T., Kishi, T., Matsuda, Y. and Iwata, N.** (2014). 'A meta-analysis of inositol for depression and anxiety disorders'. *Human Psychopharmacology*, 29(1), pp. 55-63.
- **Myhill, S., Booth, N.E. and McLaren-Howard, J.** (2013). 'Targeting mitochondrial dysfunction in the treatment of Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome (ME/CFS) – a clinical audit'. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 6(1), pp. 1-15.
- **Nagy-Szakal, D., Williams, B.L., Mishra, N., Che, X. et al.** (2017). 'Fecal metagenomic profiles in subgroups of patients with myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome'. *Microbiome*, 5(1), 113.
- **Newberry, F., Hsieh, S.Y., Wileman, T. and Carding, S.R.** (2018). 'Does the microbiome and virome contribute to myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome?'. *Clinical Science*, 132(5), pp. 523–542.
- **Nicolson, G.L.** (2014). 'Mitochondrial Dysfunction and Chronic Disease: Treatment With Natural Supplements'. *Integrative Medicine*, 13(4), pp. 35–43.
- **Noda, M., Ifuku, M., Hossain, M.S. and Katafuchi, T.** (2018). 'Glial Activation and Expression of the Serotonin Transporter in Chronic Fatigue Syndrome'. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 589.
- **Pizzorno, J.** (2014). 'Mitochondria-Fundamental to Life and Health'. *Integrative Medicine*, 13(2), pp. 8–15.
- **Pouteau, E., Kabir-Ahmadi, M., Noah, L., Mazur, A. et al.** (2018). 'Superiority of magnesium and vitamin B6 over magnesium alone on severe stress in healthy adults with low magnesemia: A randomized, single-blind clinical trial'. *PLoS One*, 13(12), e0208454.
- **Rehm, S., Sachau, J., Hellriegel, J. and Forstenpointner, J.** (2021). 'Pain matters for central sensitization: sensory and psychological parameters in patients with fibromyalgia syndrome'. *Pain Reports*, 6(1), e901.
- **Rogers, G.B., Keating, D.J., Young, R.L., Wong, M.L. et al.** (2016). 'From gut dysbiosis to altered brain function and mental illness: mechanisms and pathways'. *Molecular Psychiatry*, 21(6), pp. 738-748.
- **Sartori, S.B., Whittle, N., Hetzenauer, A. and Singewald, N.** (2012). 'Magnesium deficiency induces anxiety and HPA axis dysregulation: Modulation by therapeutic drug treatment'. *Neuropharmacology*, 62(1), pp. 304-312.
- **Sripada, R., Marx, C., King, A. et al.** (2013). 'DHEA Enhances Emotion Regulation Neurocircuits and Modulates Memory for Emotional Stimuli'. *Neuropsychopharmacology*, 38, pp. 1798–1807.
- **Uhde, M., Indart, A.C., Yu, X.B., Jang, S.S. et al.** (2019). 'Markers of non-coeliac wheat sensitivity in patients with myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome'. *Gut*, 68(2), pp. 377–378.