Botanical & Herbal	Phytoestrogen	Black Cohosh	Evening Primrose	Dong Quai	Valerian	Hops	Passion Flower	Ginko Biloba	Qotu Kola	St. John's Wort	California Poppy	Feverfew	Aloe Vera	Wu Pian	Chasteberry	Kava Kava	Joyful Change	Chai Hu Long Gu Muli Wang	Wild Yam	Tree Oil	Licorice root	Cayenne	Damana	Hawthorne
Irregular Periods	+/-	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	+	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Hot Flashes	+	+	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	+	o	o	o	o	o	+	o
Night Sweats	+	+	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	+	o	o	o	o	o	+	o
Insomnia	+/o	+	o	o	+	+	+	o	o	o	o	o	o	o	+	+	+	+	o	o	o	o	+	o
Fatigue	+/o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	+	o	+	o
Forgetfulness	+	o	o	o	o	o	o	+	+	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Mood Swings	+/o	+	+	o	+	o	o	o	o	+	+	o	o	o	o	o	o	+	o	o	o	o	o	o
Irritability	+/o	+/o	+	o	+	o	o	o	o	+	+	o	o	o	o	o	o	+	o	o	o	o	o	o
Depression	+/o	+	+/o	o	+	o	o	o	o	+	+	o	o	o	+	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Cravings	+/o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Breast Pain	+/o	o	+	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Joint Pain	+/o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	+	+	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Dry Skin	+/o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Hair Loss	+/o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Hair Growth	+/o	+	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	+	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Vaginal Dryness	+	+	o	+	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	+	o	+	o	+	o	o	o	o	o
Urinary Tract Infection	+/o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Incontinence	+/o	o	+	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Weight Gain	+/o	-	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Decreased Sex Drive	+/o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	+	o	o	o	o	o	o	+	+	o
Acne	+/o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	+	o	o	o	o
Headaches	+	-	o	o	o	o	o	o	o	o	o	+	o	o	+/o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Heart Attack	+	o	o	o	o	+	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	+
Blood Clots	+	o	o	o	o	+	o	+	o	o	o	+	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	+
Stroke	+	o	o	o	o	+	o	+	o	o	o	+	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	+
Osteoporosis	+	o	o	o	o	+	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Breast Cancer	+	o	+/o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	+	o	o	o
Uterine Cancer	+	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	+	o	o	o	+	o	+	o	o	o
Ovarian Cancer	+/o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	+	o	o	o
Alzheimer's Disease	+/o	o	o	o	o	o	o	+	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o

Legend

+ Means: Improves the Situation, Prevents the Situation, or Produces a Desirable Effect.

- Means: Worsens the Situation, Causes the Situation, or Produces an Undesirable Effect.

o Means: Has No Effect on the Situation.

n/a Means: Not Applicable.

? Means: Unknown Effect.

©