

Vitamins & Minerals		Vitamin A	Vitamin B1 (Thiamine)	Vitamin B3 (Niacin)	Vitamin B6	Vitamin B12	Vitamin C	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin K	5HTP	Melatonin	Folate	Zinc	Selenium	Biotin	Calcium	Magnesium	Copper	Omega 6 FA	Omega 3 FA	Inositol	SAME	Glucosamine	Chondroitin	Lipoic Acid	CO Q 10	Potassium	Sodium	L-Carnitine	Alpha Lipoic Acid	Homocysteine	Manganese	Boron	Silicon	Lecithin	Peanthocyanidins					
Irregular Periods	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	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	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	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	o	o	o	o	o	o	-	o	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	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	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	o	o	o	o	o	
Irritability	o	o	+	+	+	+	o	o	o	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Depression	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	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	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	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Dry Skin	+	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	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	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	o	o	o	o	o	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	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	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
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	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	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	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Headaches	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	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	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Blood Clots	o	o	+	+	+	+	+	+	o	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+/o	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Stroke	o	o	+	+	+	+	+	+	o	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+/o	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Osteoporosis	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	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Uterine Cancer	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	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	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Alzheimer's Disease	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.