#	Ingredient	Stage	Absorption/Digestion	Adaptogenic	Anti-adipogenic/Anti-diabetic	Anti-arthritic	Anti-cancer	Anti-depressant	Anti-infective/anti-fingal	Anti-inflammatory	Anti-oxidant	Anti-stress/anxiety	Aphrodisiac	Cardio-protective	Cognitive performance	Dermo-protective	Detoxificaiton	Fertility/Libido	Hepato-protective	Haemo-stimulatory	Immuno-modulating	Immuno-stimulatory	Immuno-supportive	Lipo-protective/supportive	Nephro-protective	Neuro-modulatory (mood)	Neuro-protective	Neuro-regenerative	Neuro-stimulatory	Occulo-protective	Osteo-protective	Re-juvinating/re-growing	Recovery/Fatigue	Regulatory/Hormones	Sexual Performance	Performance/Energy	Strength/Stamina
1	Ashwagandha	Animal					Y																														
2	Ashwagandha	Animal												Y										Y													
3	Ashwagandha	Animal																		Y	Y		Y														
4	Ashwagandha	Animal						Y																		Y											
5	Ashwagandha	Animal									Y							Y						Y													
6	Ashwagandha	Human									Y								Y					Y										Y			
7	Ashwagandha	Human		Y								Y																									
8	Ashwagandha	Human		Y																												Y	Y				Y
9	Ashwagandha	Human		Y										Y		Y							Y									Y			Y	Y
10	Ashwagandha	Review		Y		Y	Y			Y		Y														Y	Y	Y							Y	Y
11	Ashwagandha	Review											Y					Y																Y			
12	Ashwagandha	Review					Y			Y	Y	Y								Y	Y											Y		Y			
13	Ashwagandha	Review													Y														Y								
14	Ashwagandha	Meta						Y				Y																									
15	Ashwagandha	Meta		Y								Y															Y						Y				Y
16	Black pepper	Cell		Y	Y																			Y										Y			
17	Black pepper	Cell	Y								Y																		Y								
18	Black pepper	Animal					Y																														
19	Black pepper	Animal					Y																														
20	Black pepper	Review	Y				Y				Y								Y					Y													
21	Broccoli	Animal									Y																					Y	Y				Y
22	Broccoli	Animal																														Y		Y			
23	Broccoli	Animal								Y																											
24	Broccoli	Animal					Y				Y																										
25	Broccoli	Animal					Y																														
26	Broccoli	Animal									Y																Y										
27	Broccoli	Animal					Y																											Y			
28	Broccoli	Human	Y								Y																										
29	Broccoli	Human							Y	Y	Y																										
30	Broccoli	Human	Y				Y		Y		Y																										
31	Broccoli	Review								Y																											
32	Broccoli	Review								Y	Y																										
33	Broccoli	Review									Y													Y													
34	Broccoli	Review								Y	Y			Y											Y												
35	DGBT	Cell												Y						Y	Y	Y	Y			Y	Y										
36	DGBT	Animal									Y			Y																							
37	DGBT	Animal									Y			Y						Y																Y	
38	DGBT	Animal																															Y				Y
39	DGBT	Animal																		Y	Y																
40	DGBT	Human																		Y													Y			Y	Y
41	DGBT	Human																			Y	Y	Y										Y				
42	DGBT	Review					Y			Y	Y			Y					Y	Y		Y					Y										
43	DGBT	Review									Y																						Y				
44	DGBT - AR	Meta								Y	Y			Y					Y		Y		Y									Y					
45	DGBT - AS	Cell					Y				Y																										

46	DGBT - AS	Animal									Y																					Y			Y	Y
47	Kale	Chemistry									Y																									
48	Kale	Human													Y											Y										
49	Kale	Human	Y																											Y						
50	Maca	Animal										Y						Y																	Y	
51	Maca	Animal						Y																				Y				Y				
52	Maca	Animal																												Y			Y			
53	Maca	Human																Y																		
54	Maca	Human						Y				Y	Y					Y																Y		
55	Maca	Human						Y						Y																						
56	Matcha	Chemistry									Y																									
57	Matcha	Cell					Y							Y																						
58	Matcha	Cell															Y																			
59	Matcha	Animal							Y																											
60	Matcha	Animal					Y																													
61	Matcha	Human										Y													Y											
62	Matcha	Human									Y								Y					Y												
63	Matcha	Human																															Y		Y	
64	Matcha	Human																																	Y	Y
65	Matcha	Review									Y																					Y			Y	Y
66	Matcha	Review																		Y	Y	Y														
67	Matcha	Review										Y			Y										Y			Y								
68	Matcha	Meta					Y																													
69	Moringa	Cell					Y																													
70	Moringa	Animal								Y									Y					Y												
71	Moringa	Animal									Y			Y																						
72	Moringa	Animal								Y																										
73	Moringa	Animal									Y							Y															Y	Y		
74	Moringa	Animal											Y																					Y		
75	Moringa	Review					Y			Y	Y			Y					Y			Y														
76	Moringa	Review					Y		Y	Y	Y			Y					Y					Y												
77	Moringa	Meta					Y			Y	Y			Y					Y					Y												
78	Spinach	Chemistry					Y																													
79	Spinach	Chemistry					Y																													
80	Spinach	Human	Y							Y																										
81	Spinach	Review			Y		Y			Y	Y													Y												
82	Spirulina	Chemistry															Y																			
83	Spirulina	Chemistry									Y																									
84	Spirulina	Animal					Y		Y	Y	Y						Y		Y		Y	y	Y	Y									Y			
85	Spirulina	Animal								Y	Y								Y					Y												
86	Spirulina	Animal									Y														Y											
87	Spirulina	Animal																									Y									
88	Spirulina	Animal																									Y									
89	Spirulina	Animal									Y																					Y			Y	Y
90	Spirulina	Animal									Y																Y	y								
91	Spirulina	Human							Y											Y	Y															
92	Spirulina	Human												Y																						
93	Stevia	Chemistry									Y																									
94	Stevia	Cell						Y																												
95	Stevia	Animal									Y																Y						Y			
96	Stevia	Review			Y																															
97	Stevia	Review			Y		Y		Y	Y											Y															
98	Turmeric	Cell					y			y										y													y			
99	Turmeric	Animal									Y																Y	Y								
100	Turmeric	Animal					Y																													

101	Turmeric	Human											Y						Y																	
102	Turmeric	Human								Y																										
103	Turmeric	Human						Y																	Y											
104	Turmeric	Review	Y				Y		Y	Y	Y			Y					Y					Y												
105	Turmeric	Review				Y	Y		Y	Y																Y										
106	Turmeric	Meta				Y																														
107	Turmeric	Meta																																		
108	Turmeric	Meta							Y	Y	Y																									
109	Turmeric	Meta									Y												Y													
110	Turmeric	Meta						Y																	Y											
111	Yamabushitake	Animal												Y												Y										
112	Yamabushitake	Human												Y												Y	Y									
113	Yamabushitake	Review						Y				Y		Y																						
114	Yamabushitake	Review												y						Y	Y				Y											
115	Yamabushitake	Meta								Y																Y	Y				Y		Y			