

## เอกสารอ้างอิง

- กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2548). *ข้อมูลสถิติเกี่ยวกับจำนวนประชากร* [ระบบออนไลน์] แหล่งที่มา <http://www.dopa.go.th/hpstat9/people2.htm> (12 พฤษภาคม 2548).
- กลุ่มนโยบายสาธารณสุขด้านสังคมวัฒนธรรม. (2542). *สุขภาพทางเลือก (Alternative health)*. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- กองอนามัยครอบครัว. (2543). *เอกสาร โครงการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยหมดประจำเดือน เรื่อง สตรีวัยหมดประจำเดือน*. กรุงเทพฯ: องค์การทหารผ่านศึก.
- กอบจิตต์ ลิ้มพยอม, และอรรรณพ ใจสำราญ. (2537). *วัยหมดระดู*. วารสารอนามัยครอบครัว, 22(3), 24-49.
- กิติรัตน์ เตชะไตรศักดิ์. (2544). *วัยหมดระดู (Menopause)*. ใน สมบูรณ์ คณาธิป, สุวนิตย์ วีระศักดิ์ วิทยา, และภาคภูมิ โพธิพงษ์ (บรรณาธิการ), *นรีเวชวิทยา* (หน้า 89-99). กรุงเทพฯ: พี. เอ. ลีฟวิ่ง.
- คู่มือแนวทางการดำเนินงานปี 48 กลุ่มส่งเสริมสนับสนุนวิชาการ สำนักโรคไม่ติดต่อ. (2547). *สถานการณ์โรคไม่ติดต่อและปัจจัยเสี่ยง* [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [http://dpc1.ddc.moph.go.th/disease/Data\\_Web/เป้าหมายตัวชี้วัด.doc](http://dpc1.ddc.moph.go.th/disease/Data_Web/เป้าหมายตัวชี้วัด.doc) (19 มิถุนายน 2548)
- จีระภา รัตนกิจ. (2540). *คุณภาพชีวิตของสตรีวัยหมดประจำเดือนภาคใต้*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ฉัตรทิพย์ ชานิกกรประดิษฐ์, และพูนศักดิ์ ชานิกกรประดิษฐ์. (2540). *เศรษฐกิจหมู่บ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออกในอดีต*. กรุงเทพฯ: คอมแพทพริ้นท์.
- ชลอศรี แดงเปี่ยม, ชเนนทร์ วนาภิรักษ์, และวารุณี แก่นสุข. (2541). *รายงานการวิจัยอาการที่เปลี่ยนแปลง ในวัยหมดประจำเดือนและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของบุคลากรหญิง มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. เชียงใหม่: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ธีระ ทองสง, จตุพล ศรีสมบูรณ์, และอภิชาติ โอพารัตนชัย. (2539). *วัยหมดระดู (Menopause)*. ใน ธีระ ทองสง (บรรณาธิการ), *นรีเวชวิทยา ฉบับสอบบอร์ด* (เรียบเรียงครั้งที่ 2) (หน้า 504-512). กรุงเทพฯ: พี. บี. ฟอเรนบู้คส์ เซนเตอร์.

นริศ เจนวิริยะ. (2546). การแพทย์ทางเลือกไปถึงไหนแล้ว. [ระบบออนไลน์]

แหล่งที่มา [http://www.elib-online-com/doctor46/general\\_alternative001.html](http://www.elib-online-com/doctor46/general_alternative001.html)

(20 พฤษภาคม 2548).

นิมิต เตชไกรชนะ. (2543). การใช้ฮอร์โมนทดแทนในทางเวชปฏิบัติ (Use of hormone replacement therapy in clinical practice). ใน นิมิต เตชไกรชนะ (บรรณาธิการ), *ฮอร์โมนทดแทนในวัยหมดประจำเดือน* (หน้า 2-25). กรุงเทพฯ: บียอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์.

นิมิต เตชไกรชนะ และกอบจิตต์ ลิมปพยอม. (2543). การเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือน (Changes in the menopause). ใน นิมิต เตชไกรชนะ (บรรณาธิการ), *ฮอร์โมนทดแทนในวัยหมดประจำเดือน* (หน้า 433-489). กรุงเทพฯ: บียอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์.

นิมิต เตชไกรชนะ และกอบจิตต์ ลิมปพยอม. (2544). วัยหมดประจำเดือน (Menopause). ใน กิจประมุข ตันตราภรณ์ (บรรณาธิการ), *นรีเวชวิทยา (พิมพ์ครั้งที่ 3)* (หน้า 329-347). กรุงเทพฯ: โอ. เอส. พริ้นติ้งเฮ้าส์.

นุโรม เงามาม. (2540). *คุณภาพชีวิตของสตรีวัยหมดประจำเดือนในภาคเหนือ*. วิทยานิพนธ์พยาบาล สาขาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

บรรลุ ศิริพานิช. (2542). *ผู้สูงอายุไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

เบญจวรรณ คุณรัตนภรณ์. (2540). *คุณภาพชีวิตของสตรีวัยหมดประจำเดือน ในเขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์พยาบาลสาขาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

แผนพัฒนามาตรฐานธุรกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10. (2549). *สาระสำคัญของแผนพัฒนาระดับต่างๆ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554)* [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [http://www.dmsc.moph.go.th/net/plan/pl/p12546/%E1%BC%B9%CF%20%202\\_01\\_02.doc](http://www.dmsc.moph.go.th/net/plan/pl/p12546/%E1%BC%B9%CF%20%202_01_02.doc) (1 พฤศจิกายน 2549).

พรรณพิไล ศรีอาภรณ์. (2537). *การพยาบาลเพื่อส่งเสริมสุขภาพสตรี: สตรีกับการมีระดู*. ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พิมพ์ร ลีลาพรพิสิฐ. (2545). *สுகนธบำบัด (Aromatherapy)*. เชียงใหม่: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- พุทธชาติ สิ้นธนาวา. (2540). *คุณภาพชีวิตของสตรีวัยหมดประจำเดือนในกรุงเทพมหานคร*.  
 วิทยาลัยพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก, บัณฑิตวิทยาลัย  
 มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ยงศักดิ์ ตันติปิฎก, ปัทมาวดี กสิกรรม, รุจิณา อรรถสิริขุ, โอบาส เชษฐากุล, และปารณัฐ สุขสุทธิ.  
 (2543). *รายงานการสังเคราะห์องค์ความรู้สู่การปฏิรูประบบสุขภาพ “การพัฒนาระบบ  
 สุขภาพทางเลือกในระบบสุขภาพไทย”*. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- รากฐานไทย ฐานข้อมูลเพื่อการพัฒนาประเทศ. (2548). *สังคมไทย องค์กรในท้องถิ่นและในเมือง  
 [ระบบออนไลน์]*. แหล่งที่มา [http://www.rakbankerd.com/01\\_jam/thaiinfor/  
 country\\_info/?topic\\_id=199&db\\_file=\(18 ตุลาคม 2548\)](http://www.rakbankerd.com/01_jam/thaiinfor/country_info/?topic_id=199&db_file=(18 ตุลาคม 2548)).
- ลำเภา อุปการกุล. (2538). *ความรู้เรื่องการหมดประจำเดือนและประสบการณ์การดูแลตนเองของ  
 หญิงวัยหมดประจำเดือนในชุมชนแออัด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น*.  
 การศึกษาค้นคว้าอิสระ, สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วารภรณ์ แก้ววิสัย. (2547). *การบำบัดแบบเสริมในผู้รอดชีวิตจากมะเร็งเต้านม*.  
 วิทยาลัยพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย  
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วรรณิศา อิมสุดใจ. (2540). *คุณภาพชีวิตของสตรีวัยหมดประจำเดือนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*.  
 วิทยาลัยพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก,  
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศรีวัฒนา ทรงจิตสมบูรณ์, จิตติมา มโนทัย, กิตณา จันทร์ดา, และสุรัตน์ โคมินทร์. (2548). *บทความ  
 ทบทวนการบริโภคถั่วเหลืองเป็นประจำมีประโยชน์กับสุขภาพของผู้หญิงวัยทอง  
 อย่างไร. วารสารสร้างเสริมสุขภาพ. ฉบับที่ 1-2, 69-80.*
- ศิริพร จิรวัดน์กุล. (2543). *มิติทางสังคมวัฒนธรรมของการหมดระดู*. ใน กอบจิตต์ ลิ้มปะยอม  
 (บรรณาธิการ), *วัยหมดระดู* (หน้า 9-16). กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- ศิริพร จิรวัดน์กุล และคณะ. (2545). *สถานการณ์ระบบสุขภาพทางเลือกเพื่อส่งเสริมสุขภาพสตรีวัย  
 กลางคนของไทย. วารสารวิจัยทางการแพทย์, 6(1), 65-85.*
- สมพร กันทรคุชฎี เตรียมชัยศรี. (2545). *การดูแลสุขภาพทางเลือกและการดูแลแบบผสมผสาน  
 สำหรับผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์ (Alternative and complementary care for HIV/AIDS)*  
 (พิมพ์ครั้งที่ 2). ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข, คณะสาธารณสุขศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยมหิดล.

- สมพร เตรียมชัยศรี. (2545). ประเด็นและแนวโน้มการดูแลสุขภาพเชิงองค์รวม. *วารสารพยาบาล*, 48(2), 71-80.
- สาวิตรี ลิ่มชัยอรุณเรือง และคณะ. (2543). *ระบบสุขภาพพื้นบ้านและระบบสุขภาพประชาชนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยกลางคนในสังคมและวัฒนธรรมภาคใต้*. โครงการพัฒนาระบบทางเลือก. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- สุกรี สุนทรภา. (2546). การดูแลสุขภาพในสตรีวัยหมดประจำเดือน (Health care in postmenopause). ใน ยุทธพงศ์ วีระวัฒนตระกูล, พิไลพรรณ กลีบแก้ว, ประนอม บุญศิริ, พิสมัย ยืนยาว, และศรีนารี แก้วฤดี (บรรณาธิการ), *นรีเวชวิทยา* (หน้า 389-394). ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุชา จันทร์เอม. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 4)*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุณี เวชประสิทธิ์. (2540). *คุณภาพชีวิตของสตรีวัยหมดประจำเดือนในภาคตะวันตก*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุวิษญ์ ปรัชญาปารมิตา. (แปลและเรียบเรียง). (2541). ในอุตร ฐาปโนสถ (บรรณาธิการ), *การแพทย์นอกระบบ: 177 ทางเลือกใหม่ไปสู่สุขภาพ*. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- สุวิภา บุญยะโทตระ. (2539). *ภาวะสุขภาพผู้หญิงไทยวัยหมดประจำเดือน*. *วารสารการวิจัยระบบสาธารณสุข*, 4(1), 29-36.
- สุวง ฐิติสัตยากร. (2541). *ไขข้อข้องใจทางวิชาการ. วารสารอาหารและยา 5* [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://thailabonline.com/altermedicine.htm> (2 กุมภาพันธ์ 2548).
- หะทัย เทพพิสัย และอรรุษา เทพพิสัย. (2541). *สตรีวัยหมดประจำเดือน*. กรุงเทพฯ: ไวเอทเอเยิร์สท์.
- อร่าม โรจนสกุล. (2546). *Hormone replacement therapy (2003): potion or poison*. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี.
- อัจฉรา เอกแสงศรี. (2548). *สมุนไพรวัยทอง* [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.gpo.or.th/rdi/htm/5/mono.html> (20 พฤษภาคม 2548).
- Adam, J. (2003). Exploring yoka to relieve menopausal symptoms. *Holistic Nursing Practice*, 17(3), 166-167.
- Alberta Association of Registered Nurses. (1999). *Standards for registered nurses: Alternative and complementary therapy in nursing practice* [Electronic version]. Alberta Association of Registered Nurses' Provincial Council.
- Alexander, L. L. (2001). *New dimension in women's health*. Boston: Jone and Bartlett.

- Bair, Y. A. (2003). *Use of complementary and alternative medicine during the menopause transition*. Office of graduate studies. Epidemiology, University of California.
- Barnes, P. M., Powell-Griner, E., McFann, K., & Nahin, R. L. (2004). Complementary and alternative medicine use among adult: United States, 2002. Retrieved January 15, 2005, from [http://www.cdc.gov/nchs/pressroom/04news/adults\\_medicine.htm](http://www.cdc.gov/nchs/pressroom/04news/adults_medicine.htm)
- Bowes, J. I. (2001). *The use complementary and alternative medicine: an urban study of mid-life women*. The University of New Mexico, New Mexico.
- Cassileth, B. R. (1999). Complementary therapies: Overview of the art. *Cancer Nursing*, 22(1), 85-90.
- Cohen, S. M., Rousseau, M. E., & Carey, B. L. (2003). Can acupuncture ease the symptoms of menopause? *Holistic Nursing Practice*, 17(6), 295-299.
- Dog, T. L., & Micozzi, M. S. (2005). Menopause. In T. L. Dog, & M. S. Micozzi (Eds.), *Women's health in complementary and integrative medicine: A clinical guide*. St. Louis: Elsevier Churchill.
- Garcini, F. J., & Strong, S. (1999). Care of the perimenopausal and postmenopausal women. In M. G. Gortis & M. P. Hopkins (Eds.), *Class's office gynecology* (5<sup>th</sup> ed.) (pp. 33-60). Baltimore: William & Wilkins.
- Gollschewski, S., Anderson, D., DipTeach, H. S., & Lyons-Wall, P. (2004). The use of complementary and alternative medications by menopausal women in southeast Queensland [Electronic version]. *Women's Health Issues*, 14, 165-171.
- Holistic online. Com. (2002a). *Menopause and HRT: Alternative medicine for menopause: Acupressure and acupuncture*. Retrieved January 15, 2005, from [http://www.holistic-online.com/Remedies/hrt/hrt\\_acupressure and acupuncture.htm](http://www.holistic-online.com/Remedies/hrt/hrt_acupressure_and_acupuncture.htm)
- Holistic online. Com. (2002b). *Menopause and HRT: Alternative medicine for menopause: Aromatherapy*. Retrieved January 15, 2005, from [http://www.holistic-online.com/Remedies/hrt/hrt\\_aromatherapy.htm](http://www.holistic-online.com/Remedies/hrt/hrt_aromatherapy.htm)

- Holistic online. Com. (2002c). *Menopause and HRT: Alternative medicine for menopause: Color therapy*. Retrieved January 15, 2005, from [http://www.holistic-online.com/Remedies/hrt/hrt\\_colortherapy.htm](http://www.holistic-online.com/Remedies/hrt/hrt_colortherapy.htm)
- Holistic online. Com. (2002d). *Menopause and HRT: Alternative medicine for menopause: Exercise*. Retrieved January 15, 2005, from [http://www.holistic-online.com/Remedies/hrt/hrt\\_exercise.htm](http://www.holistic-online.com/Remedies/hrt/hrt_exercise.htm)
- Holistic online. Com. (2002e). *Menopause and HRT: Alternative medicine for menopause: Food/ diet*. Retrieved January 15, 2005, from [http://www.holistic-online.com/Remedies/hrt/hrt\\_food/diet.htm](http://www.holistic-online.com/Remedies/hrt/hrt_food/diet.htm)
- Holistic online. Com. (2002f). *Menopause and HRT: Alternative medicine for menopause: Homeopathy*. Retrieved January 15, 2005, from [http://www.holistic-online.com/Remedies/hrt/hrt\\_homeopathy.htm](http://www.holistic-online.com/Remedies/hrt/hrt_homeopathy.htm)
- Holistic online. Com. (2002g). *Menopause and HRT: Alternative medicine for menopause: Mind body medicine: relaxation-reframing-stress management*. Retrieved January 15, 2005, from [http://www.holistic-online.com/Remedies/hrt/hrt\\_mind body medicine: relaxation-reframing-stress management.htm](http://www.holistic-online.com/Remedies/hrt/hrt_mind_body_medicine:relaxation-reframing-stress_management.htm)
- Holistic online. Com. (2002h). *Menopause and HRT: Alternative medicine for menopause: Nutritional*. Retrieved January 15, 2005, from [http://www.holistic-online.com/Remedies/hrt/hrt\\_nutritional.htm](http://www.holistic-online.com/Remedies/hrt/hrt_nutritional.htm)
- Holistic online. Com. (2002i). *Menopause and HRT: Alternative medicine for menopause: Reflexology*. Retrieved January 15, 2005, from [http://www.holistic-online.com/Remedies/hrt/hrt\\_reflexology.htm](http://www.holistic-online.com/Remedies/hrt/hrt_reflexology.htm)
- Holistic online. Com. (2002j). *Menopause and HRT: Alternative medicine for menopause: Yoga*. Retrieved January 15, 2005, from [http://www.holistic-online.com/Remedies/hrt/hrt\\_yoga.htm](http://www.holistic-online.com/Remedies/hrt/hrt_yoga.htm)
- Kaplan-Machlis, B., & Bors, K., P. (2000). Osteoporosis. In M. A. Smith & L. A. Strimp (Eds.), *Women's Health Care* (pp. 632 - 663). New York: William & Wilkins.
- Kass-Annese, B. (1999). *Mangement of the perimenopausal & postmenopausal woman: A total wellness program*. New York: William & Wilkins.

- Kowalak, J. P., Chohan, N. D., & Follin, S. A. (2003). *Nurse's handbook of alternative & complementary therapy* (2<sup>nd</sup> ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkin.
- Kronenberg, F., & Fugh-Berman, A. (2002). Complementary and alternative medicine for menopause symptoms: A review of randomized controlled trials. [Electronic version]. *American College of Physicians – American Society of Internal Medicine*, 137(10), 805 - 814.
- Lininger, S. W. (1999). *The natural pharmacy* (2<sup>nd</sup> ed.). Locklin: Healthnotes.
- Maddox, M. A. (1992). Women at midlife: Homone replacement therapy. *Nursing Clinical of North America*, 27, 957-967.
- Mandle, C. L. (2002). Middle-age adult. In C. L. Edelman & C. L. Mandle (Eds.), *Health promotion throughout the lifespan* (pp. 681-708). St. Louis: Mosby.
- Martin, K. A. (2002). Menopause. In K. J. Carlson (Ed.), *Primary care women* (pp. 110-118). London: Mosby.
- Nath, C., Khan, M., & Bachmann, G. (2004). The menopausal women. In, P. C. Leppert & J. F. Peipert (Eds.), *Primary care for woman* (pp.117- 125). Phialadelphia: Lippincott Williams & Wilkin.
- National Center for Complementary and Alternative Medicine. (2004). What is complementary and alternative medicine (CAM)?. Retrieved March 14, 2005, from <http://nccam.nih.gov/news/camsurrey-fs1.htm>
- National Center for Complementary and Alternative Medicine. (2004). The use of complementary and alternative medicine in the United States. Retrieved January 10, 2005, from <http://nccam.nih.gov/new/camsurrey-fs1.htm>
- National Institutes of Health and National Heart, Lung, and Blood Institute. (2002). *Facts About: postmenopausal hormone therapy*. Retrieved January 10, 2005, from [http://www.nhlbi.nih.gov/health/women/pht\\_facts.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/health/women/pht_facts.pdf)
- National Prescribing Centre. (2001). *The benefits and risks of HRT* [Electronic version]. MeRec Brieting, 16, 1-4.
- Rose, L., & Rose, M. (1994). *Osteoporosis: The silent epidemic*. St. Leonards: Allen & Unwin.
- Rosenfeld, J. A. (1997). Menopause. In J. A. Rosenteld (Ed.), *Women's health in primary care*. Baltimore, MD: Williams & Wilkins.

- Salmenpera, L., Suominen, T., Lauri, S., & Puukka, P. (2001). Attitudes of patients with breast and prostate cancer toward complementary therapies in Finland. *Cancer Nursing, 24*, 328-334.
- Seibel, M. (2002). The soy solution for menopause: The estrogen alternative. *Total Health*. Retrieved January 7, 2005, from <http://proquest.umi.com/pqdweb?>
- Shimp, L. A., & Smith, M. A. (2000). Menopause. In M. A. Smith & L. A. Shimp (Eds.), *20 common problems: Women health care* (pp. 91-130). New York: McGraw-Hill.
- Shealy, C. N. (1996). *The complete family guide to alternative medicine*. Rockport, MA : Element book.
- Sparber, A., Bauer, L., Curt, G., Eisenberg, D., Levin, T., Parks, S., et al. (2000a). Use of complementary medicine by adult patients participating in cancer clinical trials. *Oncology Nursing Forum, 27*(4), 623 - 630.
- Sparber, A., Wootton, J. C., Bauer, L., Curt, G., Eisenberg, D., Levin, T., et al. (2000b). *Use of complementary medicine by adult patients participating in HIV / AIDS clinical trials*. Abstract Retrieved January 7, 2005, from [http://www.ncbi.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=pubmed&dopt=Abstract&list\\_uids=11059503](http://www.ncbi.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=11059503)
- Spake, A. (2002). *A nature way through menopause? Herbs and hormones*. Retrieved January 7, 2005, from <http://proquest.umi.com/pqdweb?>
- Speroff, L., Glass, R. H., & Kase, N. G. (1999). *Clinical gynecologic endocrinology and infertility* (6<sup>th</sup> ed). Baltimore: William & Wilkins.
- Waeher, J. (2006). *Ease into menopause with exercise*. Retrieved November 19, 2006 [http://www.womens-menopause-health.com/Exercise helps with perimenopause menopause symptoms like hot flashes.htm](http://www.womens-menopause-health.com/Exercise%20helps%20with%20perimenopause%20menopause%20symptoms%20like%20hot%20flashes.htm)
- World Health Organization. (2001). *Legal status of tradition medicine and complementary/ alternative medicine: A world review*. Retrieved March 14, 2005, from <http://www.who.int/medicine/library/who-edm-trm-2001-2/legalstatus.pdf>
- Yamane, T. (1973). *Satistics: An introduction of analysis* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: Harper & Row.
- Zhou, J. R. (2004). Soy and the prevention of lifestyle-related diseases. *Clinical and experimental pharmacology and physiology, 31*, S14-S19.