

Minerali analizzati

Minerale		Livello ideale	Nuovi (*) Livelli ideali	Minerale		Livello ideale	Nuovi (*) Livelli ideali
Calcio	Ca	42	60	Litio	Li	0.004	0.004
Magnesio	Mg	6	7	Nickel	Ni	0.2	0.50
Sodio	Na	24	29	Platino	Pt	0.03	0.001
Potassio	K	10	13	Rutenio	Ru	-	-
Rame	Cu	2.5	2.4	Scandio	Sc	-	-
Zinco	Zn	20	16	Argento	Ag	0.05	-
Fosforo	P	16	16	Stronzio	Sr	0.32	0.27
Ferro	Fe	2.2	1.1	Stagno	Sn	0.32	0.015
Manganese	Mn	15	0.70	Titanio	Ti	0.20	0.10
Cromo	Cr	0.08	0.08	Tungsteno	W	0.12	0.006
Selenio	Se	0.08	0.11	Zirconio	Zr	0.04	0.05
Boro	B	0.15	0.47				
Cobalto	Co	0.005	0.002	Metallo Tossico			
Germanio	Ge	0.003	0.009	Arsenico	As	< di 0.10	< 0.020
Molibdeno	Mo	0.004	0.003	Berillio	Be	< di 0.004	< 0.0010
Silicio	Si	0.19	-	Mercurio	Hg	< di 0.1	< 0.18
Zolfo	S	2845	4441	Cadmio	Cd	< di 0.04	< 0.014
Vanadio	V	0.006	0.008	Piombo	Pb	< di 0.5	< 0.30
Antimonio	Sb	0.003	ora tox	Alluminio	Al	< di 1	< 1.8
Bario	Ba	0.18	0.018	Antimonio	Sb	-	< 0.007
Oro	Au	0.02	-	Uranio	U	-	< 0.0170

* Recentemente il Dr. Watts ha aumentato i livelli ideali, asserendo che la statistica dei dati degli europei (II° colonna) è leggermente difforme a quella degli statunitensi, sperimentata in oltre 30 anni (I° colonna). Tuttavia egli ritiene che i dati sui rapporti tra i minerali non debbano essere a loro volta modificati; essi rimangono quindi invariati.