

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES HUILES ESSENTIELLES

Vous choisirez les huiles essentielles qui conviennent à votre Dosha pour la rééquilibrer tout en respectant vos préférences sur l'odeur. Vous pouvez aussi constater dans le tableau que des huiles essentielles peuvent convenir pour plusieurs types de tempérament, ce qui va vous permettre de rétablir l'harmonie si vous n'êtes pas totalement Vata, Pitta ou Kapha.

	VATA	PITTA	KAPHA
Note de tête 18 à 20 gouttes,	Angélique archangélique, Basilic, Bergamote, Cajeput, Cardamome, Citron, Orange,	Bergamote, Citron, Coriandre, Lavande, Mandarine, Pamplemousse, Orange, Verveine citronnée	Basilic, Bergamote, Cajeput, Citron, Laurier feuilles, Eucalyptus, Menthe poivrée, Niaouli, Poivre noir, Romarin à verbénone, Tea tree
Note de cœur 9 à 10 gouttes	Camomille Carotte Cannelle, Cyprés, Encens, Géranium Lavande, Néroli, Ylang-ylang	Menthe verte, Camomille bleue, Sauge, Géranium, Hélichryse italienne, Origan, Petit grain Bigaradier Romarin, Ylang-ylang	Cannelle, Carotte Encens, Hélichryse italienne, Pin sylvestre, Petit grain Bigaradier Romarin, Sauge sclarée, Thym, Ylang-ylang
Note de fond 3 à 5 gouttes	Patchouli, Rose, Vétiver,	Bois de Santal Cèdre de l'Atlas, Patchouli, Rose, Santal,	Bois de Santal Épinette noire, Patchouli, Rose,