



# MATENS HEMMELIGE SPRÅK

*7 måter å høyne vibrasjonene  
i maten du spiser*

# av Rising From Plant Whispers

*Indre transformasjon på naturens premisser*



Caroline Ålum Solberg  
[www.plantwhispers.no](http://www.plantwhispers.no)



De siste 12 årene har alt i livet mitt dreiet seg rundt mat. Jeg gått ut og inn av ulike arbeidsplasser, miljøer, organisasjoner, studier og land og skaffet meg et **unikt overblikk over og perspektiv på dagens matsystem.**

Jeg en bachelor i **plantevitenskap** og en mastergrad i **agroøkologi**, og i tillegg studert utviklingsstudier, kulturpsykologi og flerkulturell forståelse. Etter studiene fikk jeg en toårig trainee-stilling i noen av Norges største landbruksorganisasjoner, der jeg fikk innsikt i hva som driver dagens matsystem, og anledning til å følge en rekke prosesser fra innsiden.

Disse årene la **selve grunnlaget for arbeidet jeg gjør i dag**, og en helt unik mulighet til å se hva som driver mennesker til å rasere natur og skape destruktive systemer. I dag bruker jeg denne innsikten for å jobbe med rotårsaken av utfordringene vi står ovenfor, og være med å **skape et nytt matsystem i balanse**. Gjennom podcasten [Bak maten med Caroline](#), [nettkurs](#) og [coaching](#).

På min egen personlige reise mot frihet og transformasjon, har jeg oppdaget hvilket enormt **potensialet mat har for å være medisins**, og at den bærer i seg så mye mer enn bare kalorier. Maten vi spiser kan løfte energien vår, heale oss fysisk og emosjonelt og sette oss i kontakt med hjertene våre.

Tiden har nå kommet for å **ta tilbake visdommen som ligger i planter og mat**, og for derifra å reise oss sammen.

I dette hefte lærer du hva vibrasjoner i mat egentlig betyr, hvorfor intuisjonen din er viktig når du velger mat, hvordan du kan rensen energien i helt vanlig mat og hvorfor du bør lage mat med kjærlighet.

Lykke til på denne delen av mat- og plantevisdomsreisen din <3

Caroline

# Hva er vibrasjoner i mat?



**Alt som finnes består av energi og har sin egen vibrasjon.** Lave vibrasjoner er forbundet med ting som er hardt, mørkt og stillestående. Både emosjonelt og fysisk. Typiske følelser med lave vibrasjoner er frykt, sjalusi, uro og hat.

**Høye vibrasjoner** finner du i ting og følelser som er “i livet”, som er i **bevegelse, flyt, og er lyst** og lett, tenk for eksempel på spontaniteten og vitaliteten til et lite barn. Følelsene som har de høyest vibrasjonene er blant annet **kjærlighet, takknemlighet og glede**. Det er et mål å invitere så mye som mulig av disse vibrasjonene i livet sitt.

**Hvilke vibrasjoner omgivelsene dine holder påvirker deg i stor grad.** Bare tenk på hva et menneske med skikkelig “dårlige vibber” gjør med humøret ditt, eller med stemninga i rommet.

På samme måte som at energien til menneskene du har rundt deg påvirker deg, vil energien eller **vibrasjonene i maten påvirke deg**. Og dette er spesielt viktig siden du faktisk lar maten bli en del av kroppen din, bokstavelig talt.

Som en huskeregel kan du tenke at mat som er **mest mulig lik sin opprinnelige form** (=natur) har de **høyeste vibrasjonene**, som ville dyr og vekster. Kultiverte og domestiserte planter og dyr som er **mest mulig likt sitt genetiske opphav** har også høye vibrasjoner (altså ikke foredla eller avla til det ugjenkjennelige som vi ser mye av i dag). Prosessering er også av betydning, og lave vibrasjoner finner du for eksempel i **ultraprosessert mat**. Dette er typisk **død mat, uten noe av livskraften sin intakt**.

I dette heftet skal du få lære hvordan du kan sørge for at maten du spiser holder de høyeste vibrasjonene ♥

# #1 Bli kjent med følelsene bak maten



I en ideell verden spiser vi for å nære kroppene våre med akkurat det den trenger. Vi spiser med glede, og kanskje i godt selskap. Men i dag har **matvalgene våre blitt en av de største kildene til usikkerhet og frustrasjon**, og det å spise handler om langt mer enn å stilne den fysiske sulten.

Dypest sett handler det om at vi aldri har lært oss hva som *egentlig* nærer oss.

Det å finne ut hva som *virkelig nærer deg*, er nøkkelen til å leve det livet du drømmer om. Hva denne næringen er kan for eksemplet være å meditere, gå en tur i skogen, trene, snakke med en god venn, male eller få nok alenetid.

For når vi konstant går rundt og føler oss utilfredsstilte, finner vi andre ting å fylle opp tomrommene i oss med. Det kan være overdreven rydding, shopping, trening eller å **spise mat vi egentlig ikke trenger eller som kroppen ikke vil ha**. Det kjennes kanskje godt der og da, men gir ikke den tilfredsstillelsen du egentlig ønsker deg.

For å bli bedre kjent med følelsene som ligger bak **ditt forhold til mat**, kan du spørre deg:

♥ Hva er det som **virkelig nærer meg**?

♥ Klarer jeg å kjenne forskjell på når jeg spiser for å fylle et tomrom, og når jeg spiser for å nære hele meg?

♥ Når jeg spiser for å dekke et tomrom, kan jeg tillate meg selv å kjenne på hvorfor? **Hva handler dette tomrommet om?**



## #2 La intuisjonen din lede deg til næring

Mengden av informasjon som finnes om mat kan være overveldende. Men husk at alle er forskjellige, og at selv om noen sverger til en type matvare eller diett, så betyr ikke det at den er riktig for deg.

**Øv deg på å la kroppen og intuisjonen din bestemme hvilken mat du velger, ikke stemmene rundt deg. Og heller ikke den stemmen i hodet ditt som vil at du fyller tomrommene dine med stimuli.**

**Det finnes en del av deg som vet hva som er det beste valget til enhver tid.** Noen kaller det magefølelsen, andre kaller det hjertet eller den indre stemmen, og noen kaller det intuisjon. Hva enn du kaller det, så er det å **bli kjent med denne stemmen** en av de viktigste investeringene du kan gjøre. Her kommer noen tips for å komme i gang:

♥ **Sett av tid til å meditere.** Gjerne hver eneste dag. På den måten får du ro og klarhet i hodet, og skaper mer plass til den indre stemmen.

♥ Bli kjent med **hvordan kroppen kjennes når du gjør ting som gleder deg.** Hvor i kroppen kjenner du ditt "ja"?

♥ De gangene du kjenner at "dette blir bare helt feil", hvor i kroppen sitter det? Bruk informasjonen om ditt "ja" og "nei" når du tar dagligdagse valg.



### #3 Plukk eller dyrk noe selv

Fra vitenskapen vet vi at **planter er eksepsjonelt gode til å tilpasse seg omgivelsene sine** (de har jo ingen ben å løpe av gårde med!). Og at det som er sant på et fysisk plan også er sant på et energetisk plan.

Vi vet for eksempel at lavendel roer nervene og kroppen rent fysisk, og at det samme skjer energetisk og emosjonelt.

Matplantene våre har også denne evnen, både til å tilpasse seg omgivelsene sine der de vokser, og menneskene de omgis med før og etter de har blitt høsta. Og **på samme måte som du blir påvirka av omgivelsene dine, vil matens energi påvirke deg.**

En spesielt god energetisk match med maten vil du få jo mer du håndterer den selv, og den får tilpassa seg deg. Dette kan se ut som at du

- ♥ steller, vanner og tar på din egne urter og matplanter
- ♥ høster fra naturen eller fra en gård i nærheten av deg
- ♥ bruker tid på å la det du har kjøpt i butikken **tilpasse seg din energi** ved å holde det i hendene dine

Du kan gjerne si at jo nærmere deg matplantene har blitt dyrket deg, eller jo mer du har håndtert den, jo sunnere er de for akkurat deg.



## #4 Rens energien i maten

På samme måte som for oss mennesker, påvirkes maten av omgivelsene sine og energier rundt seg. **Jo bedre maten har hatt det før du spiser den, jo bedre nærer den deg.**

Hvis maten du kjøper i butikken har hatt en lang reise før den havna i hendene dine, så er det sannsynlig at den har både en “skitten og masete” energi. Bare tenk deg hvordan du ville hatt det om du hadde vært på den samme reisen over Atlanterhavet som en banan.

Når du tenker på denne måten, er det logisk å **rense maten før du spiser den, så den kan gi deg best mulig energi tilbake.** Her er to tips til hvordan:

♥ All frukt og grønt er planter eller plantedeler, og har godt av å bli behandlet deretter. Frukt og grønt kan derfor gjerne **legges i en skål med vann** i fra 20 minutter og opp til noen timer. På et fysisk plan vil plantecellene ta opp vann og **få tilbake spensten, og på et energetisk plan bli fulle av livskraft igjen.**

♥ Mat kan også **renses med en intensjon eller visualisering.** Dette kan for eksempel se ut som at du lukker øynene og bruker et minutt eller to på å **holde maten i hendene dine og se for deg at den bader i lys.** Pust dypt, og sett gjerne en intensjon om at du **ønsker at maten du holder skal bli renset og tilpasset din energi.**





## #5 Tilbered mat med kjærlig energi

Selv om det kan høres ut som en klisje, er det en grunn til at kulturer over hele verden er opptatte av “å lage mat med kjærlighet”. For **hvilken energi du legger inn i maten når du tilbereder den har faktisk stor betydning**. Dette handler om **tilstedeværelsen din, hvordan du har det og hva du tenker, men også hvilken energi du velger å varmebehandle med**.

Når jeg jobber med å finne den beste og sunneste maten, havner jeg alltid “tilbake til røttene og naturen”. **Når du velger mat, og skal behandle den, tenk derfor så likt som mulig “det opprinnelige”**.

Når vi snakker om varmebehandling av mat, er det beste for energien i maten å tenke ild eller noe som gir varme direkte fra en varmekilde (feks en keramisk koketopp). **To måter å varmebehandle maten som du bør styre unna er induksjonstopp og mikrobølgeovn**.

Både induksjonstopp og mikrobølgeovn har blitt veldig vanlig de siste årene, men jeg har både gjort meg erfaringer og fått kanalisert (av bevisstheten [Iliuka](#)) at **mat varmebehandlet på denne måten nærmest fungerer som et energihull**. Den tar ikke bare tar energi fra maten, men også fra rommet og de som lager den. På et fysisk plan endrer magnet-teknologien cellene i maten. Dette betyr at de **ikke lenger er gjenkjennelige for cellene i tarmene som skal nyttegjøre seg av den**.



## #6 Tillegg maten en intensjon

Ikke undervurder kraften i intensjonene du tillegger maten du spiser (eller andre ting i livet ditt for den saks skyld!). Ved å sette en **klar og tydelig intensjon forteller du universet hva du ønsker deg, og setter deg i en posisjon der du lettere kan motta det du vil ha.**

Før du spiser kan det derfor være en kraftfull handling å sette en intensjon . Det kan være hva som helst som du kjenner gir deg og maten kraft. Noen **eksempler på intensjoner** er at du ønsker at maten skal:

- ♥ tilpasse seg din energi og **være den medisinen du trenger akkurat nå**
- ♥ gi deg **matglede**
- ♥ være samlende og gi deg gode opplevelser sammen med andre
- ♥ **overføre sin visdom til deg**
- ♥ hjelpe deg å komme i kontakt med din egen natur og naturen rundt deg
- ♥ hjelpe deg å være tilstede i måltidet og livet ellers
- ♥ **minne deg på hvor takknemlig du er for maten du har tilgang på**



## #7 Gled deg over maten

Husk at **uansett hvor sunn mat du spiser, så trumfer glede, kjærlighet og takknemlighet all verdens sunneste mat.** Og husk at selvforakt er mer skadelig enn all verdens drittmat. En stressa og negativ kropp tar rett og slett ikke opp maten like godt.

**Hvordan du har det med deg selv, og hvilken vibrasjon du holder mens du spiser er av stor betydning for hvor sunn maten er.** Det å høyne din egen vibrasjon, er derfor viktig både for opptak av næring og fordøyelse.

Dette kan være **spesielt betydningsfullt om du ikke har tilgang på mat av høy kvalitet,** for eksempel ved besøk hos andre, reise, ferietid eller når du velger å kose deg med noe "usunt".

**Tips for å få mest mulig ut av maten er:**

- ♥ **Vær tilstedet** i måltidet og med de du spiser sammen med
- ♥ Velg tanker med høye vibrasjoner som **glede, takknemlighet og kjærlighet** når du spiser
- ♥ Ha **ro rundt måltidet**, pust dypt og la diskusjoner tas på andre tidspunkter enn ved middagsbordet
- ♥ Kjenner du på mye vanskelige følelser rundt mat? For eksempel som skam, skyld, at det ikke blir sunt nok eller at du spiser for mye? **Ta følelsene på alvor og jobb med årsakene** til hvorfor du føler det som du gjør.

# Hva er Rising From Plant Whispers?

Rising From Plant Whispers er støtten din gjennom **indre vekst**.

Inspirert av **planters visdom**, for å **minne deg på** at du også er **natur**.

**Frøet** som ligger i oss alle og venter på de rette forholdene til å spire.

Veien gjennom mørket, med et **indre driv**, uten å vite hvor vi skal.

Tiden der vi står i **blomst** og viser oss frem.

Og tiden for å **gi dypt slipp** med vissheten om at det er satt nye frø som vil spire når **tiden er moden**.

Denne **sykliske utviklingen** vi alle er en del av.

Les mer på [www.plantwhispers.no](http://www.plantwhispers.no)



# Jobbe med meg

Kjenner du at tiden er inne for å **endre kurs**?

Og for å bruke **intuisjonen** din som viktigste verktøy?

Vil du **bryte ut** av andres sannheter og finne din egen?

Er du klar for å skape den **verden du drømmer om**?

## Coaching og nettkurs

Vi er mange gamle sjeler som har forberedt oss på akkurat dette tidspunktet i historien. Tiden der vi legger bak oss misbruk og rovdrift av natur, og en ny **verden ledet av hjertet** og en dyp respekt for alt levende vokser frem.

Jeg tilbyr 1-til-1 coaching og nettkurset Lev og spis i takt med naturen for deg som ønsker å være med å skape denne verden. For deg selv, for jorda, økosystemene våre og menneskene rundt deg.

Det er for deg som ønsker deg verktøy for å **styrke kontakten med hjertet og intuisjonen** din. Og som er klar for å ta radikalt ansvar for deg selv og bli den forandringen du ønsker å se i verden.

Både nettkurs og coaching er lagt opp for å sette i gang dyp og regenerativ transformasjon, så du kan finne frem igjen visdommen din, og gjøre det du kom hit for å gjøre.

Les mer om coaching og nettkurset Lev og spis i takt med naturen her.

KONTAKT MEG ♥



*@caroline.alum.solberg*



*caroline@plantwhispers.no*