

## CONTENIDO

Prólogo del doctor Rav Ivker	11
Introducción	15
1. Mejorar el sueño	21
2. Reducir el estrés y la ansiedad	35
3. Levantar el estado de ánimo y la creatividad	51
4. Metabolismo, control de peso y ejercicios de recuperación	67
5. El cánnabis como superalimento	81
6. Una vida sexual más caliente	97
7. Una fuente eficaz de gestión del dolor	109
8. Un poderoso apoyo para el tratamiento del cáncer	125
9. Facilitar el proceso de envejecimiento	139
10. La droga de salida	153
Apéndice 1. El sistema endocannabinoide	169
Apéndice 2. Cómo preparar y usar el cánnabis	177
Notas	187
Agradecimientos	199