

I – Pohjustus

Esipuhe.....	6–7
Johdanto.....	8–10
Sienet.....	11–13
Käävät.....	13–14
Lääkinnälliset sienet.....	14–20

II – Biologia

Pakurikäävän anatomia.....	21–26
Pakurikäävän lisääntymisbiologia.....	27–31
Pakurikääpä ja metsänhoito.....	32–33
Jalavanpakuri.....	34

III – Historia

Pakuri Suomessa.....	35–45
Pakuri Venäjällä.....	46–49
Pakuri Aasiassa.....	50–52
Pakuri Yhdysvalloissa ja Kanadassa.....	53–54
Jäämies Ötzi.....	55–57

IV – Aktiiviset ainesosat

Pakurin aktiiviset ainesosat.....	58–60
Sterolit.....	61–64
Polysakkaridit.....	65–70
Kivennäis- ja hivenaineet.....	71–76
Antioksidantit.....	77–84

V – Tieteellinen tutkimus

Pakurin tieteellinen tutkimus.....	85–90
Havaintoja ihmisten kokemuksista.....	91–94

VI – Turvallisuus

Pakurin käytön turvallisuus.....	95–99
Huoli ympäristösaasteista ja säteilyjäämistä.....	99–100
Pakurin ja lääkeaineiden yhteisvaikutukset.....	101–103

VII – Syöpä

Pakuri ja syöpä.....	104–108
Syöpä ja perinteiset luonnonlääkkeet Suomessa.....	109–111
Syöpä ja ruokavalio.....	112–115
Adaptogeenit.....	116–119

VIII – Kerääminen ja käsittely

Pakurin tunnistaminen.....	120–124
Pakurin kerääminen.....	125–140
Pakurin murskaaminen ja jauhaminen.....	141–146
Pakurin kuivattaminen.....	146–150
Pakurin säilöminen.....	150–153
Pakurin keräämisen vaikutus ekosysteemiin.....	154–159

IX – Käyttö

Pakurin eri käyttötavat.....	160–161
Pakurin käyttö sellaisenaan.....	162–168
Pakuri ja vesiututet.....	169–189
Pakuri ja alkoholiututet.....	190–198
Pakuri ja kaksoisuututet.....	199–205
Pakuri ja öljyuututet.....	206–212
Pakurin ja muiden rohdoskasvien yhdistely.....	213–216
Muut lääkinälliset sienet.....	217–225
Pakuri ja kahvi.....	226–230
Pakuri ja smoothiet.....	231–234
Pakuri ja herkuttelu.....	235–240
Pakuri ja keitot.....	241–243
Pakuri ja hapatteet.....	244–250
Käävät sytykkeinä.....	251–253
Taulakääpä.....	254–257
Pakurin muut käyttötavat.....	258–261

X – Lähteet

Jaakko Halmetoja ja kiitokset.....	262–263
Kirjallisuus.....	264–267
Tutkimukset.....	268–295
Hakemisto.....	296–303