

As fontes fornecidas **não estabelecem uma quantidade numérica exata** (como gramas ou número de folhas) para evitar o efeito laxativo. Elas afirmam, de forma geral, que o **consumo exagerado** da planta é o que desencadeia essa reação 1.

No entanto, é possível extrair orientações sobre o consumo equilibrado e os motivos desse efeito:

- **Propriedades Digestivas:** A ora-pro-nóbis é rica em  **fibras dietéticas** (chegando a 39,1% em algumas análises) e **mucilagem** 2-4. Essas substâncias atuam como um **regulador intestinal natural**, aumentando o volume fecal e auxiliando na motilidade do trato gastrointestinal 5-7. Por isso, em doses controladas, ela é usada para prevenir a constipação (prisão de ventre), mas em excesso pode soltar demais o intestino 7, 8.
- **Quantidade Nutricional Sugerida:** Para fins de suplementação de minerais e vitaminas, as fontes sugerem que o consumo de **100 g de folhas frescas por dia** (o que equivale a aproximadamente **2 ½ xícaras de chá**) é suficiente para suprir as necessidades diárias de cálcio, ferro, magnésio, zinco e vitamina C em adultos 9-11. Outro estudo menciona que **72 g** seriam suficientes para atingir esses níveis 12.
- **Uso Complementar:** As fontes recomendam que a planta seja utilizada como **fonte complementar** de nutrientes 2. Tentar atingir as metas diárias de proteína utilizando *apenas* ora-pro-nóbis exigiria "grandes quantidades da planta", o que é explicitamente citado como **não sendo o ideal** 2.
- **Orientação Profissional:** Devido às variações individuais de cada organismo e ao fato de que as plantas podem interagir com outros medicamentos ou causar efeitos adversos dependendo da dose, as fontes enfatizam a importância de **sempre consultar um profissional de saúde** (médico ou nutricionista) para determinar a dosagem segura para o seu caso específico 13, 14.