A cada noite, quando o Profeta - Que a paz e bênçãos de ALLAH estejam sobre ele - costumava ir para o leito, ele juntava as mãos, assoprava nas suas palmas e recitava nelas as suratas: Ikhlass, Al-Falaq e An-Nass

Aisha - que ALLAH esteja satisfeito com ela, narrou: "A cada noite, quando o Profeta - Que a paz e bênçãos de ALLAH estejam sobre ele - costumava ir para o leito, ele juntava as mãos, assoprava nas suas palmas e recitava nelas as suratas: Ikhlass, Al-Falaq e An-Nass e então as esfregava sobre as partes do corpo que conseguia alcançar, começando pela cabeça e o rosto e continuando sobre a parte da frente do corpo, repetindo isso três vezes.

[Sahih] [Narrado por Bukhari]

Uma das orientações do Profeta, que a paz e bênçãos de ALLAH estejam sobre ele, é que quando ele fosse para a cama para se deitar, ele juntava as palmas das mãos e as levantava como a pessoa faz ao suplicar e soprasse suavemente nelas com a boca, com um pouco de saliva, e recitava as três suratas: {Diga, Ele é Allah, Único} (Al-Ikhlass), {Diga, eu busco refúgio no Senhor da criação} (Al-Falaq) e “Diga, eu busco refúgio no Senhor da humanidade} (An-Nass). Em seguida ele esfregava sobre as partes do corpo que conseguia, começando pela cabeça e o rosto e continuando sobre a parte frontal do corpo, repetindo isso três vezes.

http://www.sunnah.global/hadeeth/pt/show/65060