În fiecare noapte când mergea la culcare, Profetul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) își unea palmele și sufla în ele, recitând Surele al-Ikhlas, al-Falaq și an-Nas

‘A’iṣah (Allah să fie mulțumit de ea) a relatat: În fiecare noapte când mergea la culcare, Profetul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) își unea palmele și sufla în ele, recitând Surele al-Ikhlas, al-Falaq și an-Nas, apoi își ștergea cu mâinile o suprafață cât mai mare a corpului, începând cu capul, fața și partea anterioară a corpului, și o repeta de trei ori.

[Sahih (hadis autentic)] [Narat de Bukhari]

Profetul (Pacea și binecuvântarea lui Allah fie asupra sa) obișnuia ca atunci când mergea la culcare să își unească palmele întredeschise, ridicate în sus, ca și cum ar face rugi, apoi sufla ușor în ele, ca și cum ar scuipa, dar eliminând foarte puțină salivă. Apoi recita ultimele trei Sure scurte din Coran - al-Ikhlas, al-Falaq și an-Nas, după care își ștergea cu palmele cât mai mult din corp, începând cu capul, fața și partea anterioară a corpului, și repeta de trei ori.

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