что Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) ложась спать, каждую ночь соединял ладони, дул на них и читал суры «Скажи: Он — Аллах Единый...», «Скажи: прошу защиты у Господа рассвета...» и «Скажи: прошу защиты у Господа людей...

От Аиши (да будет доволен ею Аллах) передаётся, что Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) ложась спать, каждую ночь соединял ладони, дул на них и читал суры «Скажи: Он — Аллах Единый...», «Скажи: прошу защиты у Господа рассвета...» и «Скажи: прошу защиты у Господа людей...», а потом проводил руками по телу, по всем местам, до которых доставал, начиная с головы и лица и так продолжая. Проделывал он это три раза».

[Достоверный хадис] [Передал аль-Бухари]

Сунной Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) является то, что он обычно, когда перед сном ложился на свою кровать, соединял свои ладони, приподнимал их, как приподнимают их при совершении мольбы, дул на них слегка поплевывая и читал три суры: {Скажи: “Он — Аллах Единственный}, {Скажи: Я ищу защиты у Господа рассвета} и {Скажи: "Я ищу защиты у Господа людей}, а затем протирал ладонями как можно большую часть своего тела, начиная с головы, лица и передней части тела, повторяя это действие три раза.

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