{Nếu ai đó trong các ngươi thức dậy thì hãy làm sạch mũi ba lần, vì Shaytan ngự cả đêm trong mũi của người đó.}

Ông Abu Huroiroh thuật lại lời Nabi nói: {Nếu ai đó trong các ngươi thức dậy thì hãy làm sạch mũi ba lần, vì Shaytan ngự cả đêm trong mũi của người đó.}

[Sahih (chính xác)] [Do Al-Bukhari và Muslim ghi]

Nabi khuyến khích ai thức dậy sau giấc ngủ hãy làm sạch mũi ba lần bằng Istinthar. Istinthar có nghĩa là đẩy nước ra khỏi mũi sau khi đưa vào, vì Shaytan dành cả đêm trên lỗ mũi - tức là toàn bộ chiếc mũi -.

http://www.sunnah.global/hadeeth/vi/show/8377