1) Винтажные постеры, как часть декора интерьера — (Дизайн интерьера)

Элементы старины в интерьере были популярными всегда, но сейчас склонность к ретро стилю просто зашкаливает! Статья для вас как декорировать стены ретро постерами.

В целом винтажные постеры возможно увидеть в любом интерьере от минимал до модерна. Часто, это образы со старой рекламы, постеры фильмов. Отдельно выделим артпостеры, стиль пинап или постеры старых автомобилей. Что бы позволить себе иметь такое декорирование, не нужно украшать всю комнату а-ля ретро, винтаж отлично подходит к современной мебели и отделке, они как самостоятельный предмет искусства и рассматриваются вне времени.

Конечно же, постеры являются предметами коллекционирования. Вместо старых плакатов можно воспользоваться в дизайне качественными современными стилизациями, которые не уступают настоящим старинным постерам.

Многое зависит от того ка преподносится декор: прикреплен ли к стене кнопками, как у студентов в общежитие или в красивой раме со стеклом. Тот же самый постер, но отличие в конечном результате значительное.

Винтажные постеры могут изменить интерьер в столовой или гостиной, комнаты, в которые приходят гости часто являются отражением вкусов и интересов их хозяев. Постеры в стиле ретро создают впечатление, что хозяев интересует эпоха прошлого века, кино, музыка тех лет.

Что бы придать убранству комнат богемность, а к атмосфере дома — ауру непринужденности винтажные постеры именно такой декор. Нужно только добавить на стену строгой гостиной несколько ретро постеров, тем самым создав располагающую, дружескую обстановку.

2) День Св. Валентина. Праздничный дизайн интерьера — (Дизайн интерьера)

Если собираетесь праздновать с любимым, можно постараться сделать, что бы этот день остался в памяти запоминающимся и особенным. Можно украшать интерьер. Потому что создать нужную атмосферу к празднику всех влюбленных непростая, но увлекательная идея.

Итак — превратим жилище в любовное гнездо, когда все имеет шарм любви и романтики... Постараемся создать из кровати настоящее «ложе любви». Подходящее сочетание — розовый и красный, которые символизируют чувства.

Лучше взять шелковую постель и дополнить образ красивым пологом, атмосфера будет, что нужно. Подушки и салфеточки с символами дня влюбленных, как сердца и любовные надписи также подходят.

И, конечно же, традиционные лепестки прекрасных роз.

С богатой фантазией можно украсить весь свой дом. Сердца, надписи «love» всюду — фантазия ни как не ограничена.

Даже в кухне можем применить романтические нотки. Интересно может выглядеть наклейка к этому особенному празднику.

Праздничная сервировка стола к празднику лучше, когда будет непривычной! И если даже не собирались ужинать, а только выпьете шампанского, сделать можно это красиво!

3) Часть дизайна интерьера в виде кирпичной стены — (Дизайн интерьера)

Акцент в интерьере комнаты в виде кирпичной стены можно использовать в разных вариациях. А именно, стена является оригинальным акцентом, стилистическим дополнением.

Можно воплотить эту идею несколькими способами: построить из кирпича; украсить керамической плиткой стену с имитацией кирпича; декорировать стену пластиковыми панелями.

Если использовать настоящий кирпич стена может занять много места, и в случае с пластиковыми панелями мы получим слишком отдаленное напоминание кирпичной стены. Идеально взять плитку, использовать клей герметик, аккуратно декорировать выбранную стену. С использованием плитки получаем приближенную натуральной кирпичную поверхность, красивую текстуру с шероховатостями и неровностями.

Обычно, в одной комнате делают всего одну такую стену, иначе большое количество кирпича будет смотреться навязчиво и сама идея потеряет оригинальность. Особенно изыскано выглядит в интерьере комнаты кирпичная стена, когда остальные стены белого цвета. Это создает интересную игру контрастов. Также можно достичь желаемого эффекта методом окрашивания кирпичной стены. Экспериментирование с новыми интересными сочетаниями поможет создать оригинальный интерьер.

4) Как можно улучшить иммунитет – (Иммунитет)

Поразительно то, что поддержать иммунитет здоровых людей невозможно, поэтому очень дорогие средства, и для профилактических целей различных заболеваний могут быть обычными таблетками с эффектом плацебо, которые полезными нам не могут быть. Если данные средства самому себе назначать, то можно даже навредить. Неконтролируемое употребление лекарств может приводить к разбалансировке химических важных веществ организма. Поэтому, лучше нужно избегать самоназначений таких препаратов, а принимать что-либо строго под наблюдением доктора.

Больше чем в половину образ жизни человека определяет, какое состояние иммунной системы, и поэтому стресс и нездоровое питание, а также недосыпание, гиподинамия могут сильно ослабить ваш иммунитет. Нужно обратить особое внимание на здоровое питание, потому что 80% клеток призванных защищать иммунную систему находятся именно в районе нашего кишечника.

Здоровый сон может также быть фактором влияния на наш иммунитет, к примеру исследование 2012 года, дает свидетельства того, что эффект вакцин для людей, спящих меньше 6 часов ночью, значительно снижается, ученные объясняют это сокращением времени сна, что может вызывать состояние сниженной иммунной реакции.

5) Факторы ослабляющие иммунитет – (Иммунитет)

Один любопытный момент о работе нашей иммунной системы - иммунитет становится слабым из-за появления стрессовых ситуаций. Не постоянное влияние болезнетворных организмов делает уязвимой защитную функцию, а стрессовые ситуации. Потеря близкого человека, может снизить порог защиты нашего организма даже численно до 10 раз, что научно доказано.

Оперативные вмешательства более того сводят к нулю функционирование иммунитета. Послеоперационный период, учитывая эту причину, усложненный, и требует некоторых усилий для возобновления прежних защитных сил и иммунной системы.

Испытывая физические нагрузки, наша защита иммунитета падает. Когда человек испытывает тяжелые нагрузки, все силы, резервы организма идут на напряженную работу мышечной системы.

Еще одна интересная деталь о нашем иммунитете. Неверно считать - мы получаем заболевания из-за иммунитета не способного в полной мере к сопротивлению. Это имеющее отношение только к некоторым болезням, а в большинстве своем появляются они не от плохой защитной системы. Чтобы началась непосредственно болезнь, играют роль обычно несколько факторов.