



ДОМ СОЛНЦА

Гениальный французский спа-центр для гурманов, созданный *МИШЕЛЕМ* и *КРИСТИН ГЕРАР*, заставит вас навсегда забыть дорогу в безликие клиники, уверена *Даша Веледева*.



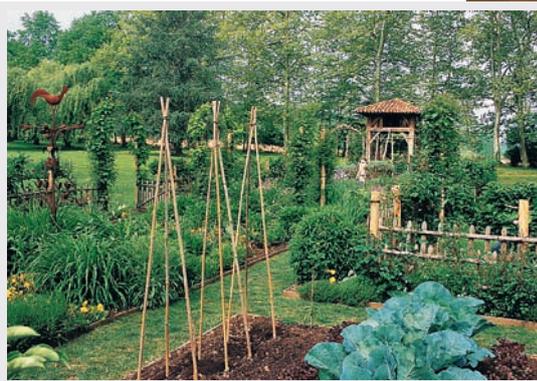
Ежегодная поездка в оздоровительное заведение с расслабляющим уклоном воспринимается мной как плата за нескончаемое количество бонусных миль, накопленных в полетах. Узнав, что годами проверенный Palace Mergano доктора Шено переполнен страждущими, я начала поиски альтернативы – и так узнала о Les Prés d'Eugénie Мишеля

Герара, расположенном в часе лета от Парижа и часе езды от Биаррица. Этот термальный курорт, появившийся на карте благодаря императрице Евгении и получивший ее же имя, – уже сам по себе феномен. Местные воды знамениты своим чудотворным влиянием на метаболизм и пищеварение, и пропустить стаканчик-другой сюда приезжают из всей Франции. Владения,

в которых сегодня располагается спа, когда-то принадлежали императрице, но были практически уничтожены усилиями гестапо. Сохранились только фундамент да сваи, которые достались отцу Кристин в 60-х. Юная энергичная Кристин решила помочь родителю и начала революцию с кухни, отправив своего повара на стажировку в Париж к Мишелю Герару, который в то время уже был



Двух идентичных номеров в Les Près d'Eugénie не найти. Маленькие приметы большого дома, не казенной клиники, окружают тебя повсюду – даже в здании терм.



ЛИЧНОСТЬ

Вклад Мишеля Герара в создание так называемой «новой французской кухни» многие сравнивают с изобретением двигателя внутреннего сгорания. Кстати, в свое время именно Мишель был учителем Алена Дюкасса.

звездой гастрономии. Скоро сказка сказывается, да нескоро дело делается: Кристин с Гераром поженились, и она уговорила его променять сияющий Париж на размеренную жизнь в деревне. Идея ему не сразу, но понравилась – и в 1977 году у Les Près d'Eugénie уже было три звезды Мишлен. Примерно тогда же он начал всерьез работать над концепцией Cuisine Minceur. «Честно говоря, ему просто стало жаль тех несчастных, кто, стремясь похудеть, жуёт вареную морковку», – смеется Кристин. В свою очередь над парой вдоволь захотали все великие шефы: «Вы что, с ума сошли? Зачем немощным гастрономические изыски?» Сегодня,

в 2012-м, они приезжают в спа, заказывают ужин Cuisine Minceur, охот и кивают головами: мол, да, это, конечно, высокая кухня будущего, и она может и должна быть легкой. Кристин с Мишелем с ними не спорят – для них будущее началось 30 лет назад.

Чудом выхватив последний номер (к счастью, оказавшийся императорским Mouseline suite), вместе с подтверждением бронирования я получила анкету – да такую подробную, какую не удосуживался прислать еще ни один курорт на моей долгой девичьей памяти. За неделю до предполагаемого прибытия меня попросили изложить «историю болезни», а еще заставили вести дневник питания в рабочий и выходной день – видимо, чтобы знать в лицо врага моего здорового образа жизни. Так что когда мы встретились на первом приеме с доктором, сочинять ему про вес



было бесполезно. С учетом моих анатомических особенностей и пожеланий мне было предписано ежедневное посещение терм и тренировки, а также 9-дневная диета: первые три дня активная фаза похудения, следующие три отводятся на стабилизацию, заключительные три – пример того, как нужно питаться в дальнейшем. За первым обедом мне подали меню, учтиво поинтересовавшись, подходят ли мне предложенные блюда. Почему-то захотелось повнимательнее всмотреться в лицо официанта – он что, издевается? Интересно,

МЕДКАРТА

Вместе с подтверждением бронирования гости получают анкету, в которой должны изложить «историю болезни». Кроме того, необходимо вести дневник питания – в рабочий и выходной день.

был ли хоть один гость за всю историю существования этого спа, кто отказался бы от томатного гаспачо с клубникой (феноменальное сочетание вкусов), тюрбо с цикорием и мятного мусса? И это, заметьте, не список блюд на день, а всего лишь обед! На ужин – салат, ягненок и фруктовый сорбет. И, наконец, финальный козырь – вино. Конечно, никто не советует им увлекаться – все в пределах разумного. Но строить тебя, как трехлетку-несмышлениша, тут не считают нужным, гораздо важнее тебя подбодрить. «Открывая спа, мы думали о том, что для нас важнее всего. И решили, что это красота и дружба». Про дружбу я вам уже пояснила, а вот о красоте хотелось бы рассказать отдельно. Двух идентичных номеров



АРОМАТ
для спа по
заданию Кристины
Герар придумали
парфюмеры
из Грасса.



в Les Prés d'Eugénie нет. Маленькие приметы большого дома, не казенной клиники, окружают тебя повсюду – даже в здании терм, куда я исправно отправлялась каждое утро: меня ждут бассейн с гидромассажем, ванны с белой глиной, душ Шарко и мой любимый душ filiforme, протыкающий целлюлит миллионом тоненьких водяных иголок. Также мне прописали долгие прогулки, плавание в открытом бассейне и тренировки с ирландцем Мартином, заставившим меня бегать с утяжелителями

на ногах. Наверняка вас тревожит вопрос: на сколько же можно похудеть в таких условиях? Однозначного ответа нет. Пара, отдохавшая в спа вместе со мной, рассталась с 9 килограммами за 9 дней: она с четырьмя, он с доброй пятеркой. Я похудела всего ничего, на 1,5 кг, хотя исправно ходила на спорт и даже не приближалась к шампанскому. Но что важнее,

я впервые за долгие годы стала просыпаться без будильника и разгладила термальными водами пару мешавших жить шрамов. И даже стала подумывать о том, чтобы начать готовить. Конечно, по рецептам Мишеля Герара из его новой книги *Minceur Essentielle*, которая через пару месяцев выйдет в Лондоне.

В термах вам предложат чай для лимфодренажа, расщепления жиров и выведения лишней жидкости. Обычно их невозможно даже пробовать, но не в Les Prés d'Eugénie. Один только тимьяновый с эвкалиптом, соком лимона и медом чего стоит! По желанию травяные настои подадут холодными или горячими.

